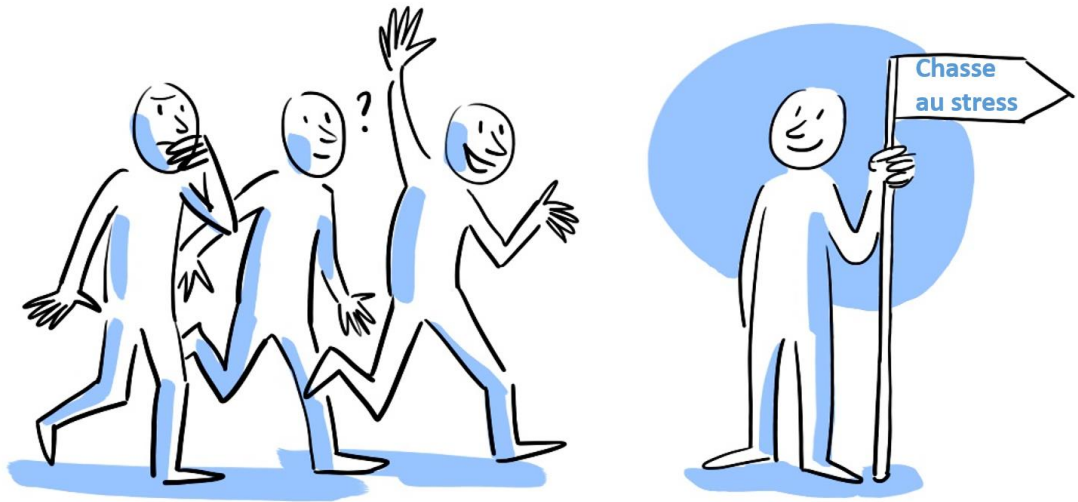


CHASSER SON STRESS POUR MIEUX VIVRE AU TRAVAIL



Chasser son stress ne signifie pas que l'on va éliminer le stress de sa vie. Cela n'est tout simplement pas possible. Chasser son stress, c'est changer de regard sur le stress et avoir une vision positive sur ce qui déclenche chez nous une réaction de stress. Il y a un grand malentendu avec le stress : il doit être perçu comme un signal d'alarme, et non comme un signe de faiblesse.

Le stress, qu'est-ce que c'est ?

En physique, "stress" signifie la force qui produit une tension sur un corps. L'autre nom du stress est le Syndrome d'Adaptation Généralisé.

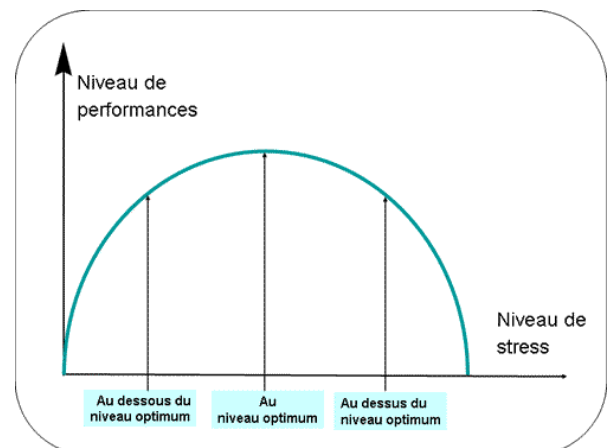
Le stress est une réaction d'adaptation du corps, une réponse à ce qu'il perçoit comme une menace ou un danger et qui, de manière réflexe, déclenche automatiquement des réactions de défense (par l'émission d'hormones) préparant l'organisme au combat ou lutte ou à la fuite.

Quels symptômes ?

Nous sommes dans une logique de survie : le rythme cardiaque et la fréquence respiratoire s'accroissent brutalement, favorisant l'irrigation du cerveau et des membres supérieurs et inférieurs. La coagulation est plus rapide, la digestion s'interrompt (voilà pourquoi bon nombre de personnes stressées ressentent la fameuse « boule au ventre ») et l'on observe une décharge forte d'adrénaline, puis de cortisol, deux hormones secrétées par les glandes surrénales par le Système Sympathique

C'est une sorte de carburant cérébral et musculaire censé nous booster contre l'adversité. Il faut distinguer :

- **Un stress dopant, euphorisant, qui permet de mobiliser toute son énergie vers un objectif**
- **Un stress inhibant, paralysant, qui nous fait perdre nos moyens**



Pour que l'on puisse tirer un son d'un violon, les cordes doivent être tendues ; mais ni trop ni trop peu. Dans le premier cas, elles casseraient, dans le second, elles ne produiraient aucun son. La tension adéquate se situe entre les deux extrêmes.

Quelles sont les différentes phases du stress ?



Dans la **PHASE D'ALARME**, premier étage du stress, l'individu est confronté à la situation déclenchante du stress (agent stressant ou stresseur). C'est dans cette phase que le Système Sympathique accélère et mobilise l'organisme pour faire face à la situation.

« Si, dans cette première phase, je prends conscience que ce que je vis peut être un challenge, je m'adapte positivement. Je transforme le stress négatif en stress positif. » Tout est donc question d'adaptation !

Plus vous prolongez l'exposition aux situations de stress, plus la lutte devient chronique, et plus les tensions s'accumulent. Vous êtes entré(e) dans la **PHASE DE RESISTANCE**.

Le stress est un déséquilibre entre ce qui pèse sur l'individu et les ressources dont il pense disposer pour y faire face.

Lorsque le stress s'est intensifié, qu'il s'est installé dans le temps et que toutes les ressources physiques et mentales pour faire face aux sollicitations extérieures sont épuisées, vous avez atteint la phase ultime du stress, la **PHASE D'ÉPUISEMENT**, celle qui mène au burn-out.

C'est dans cette phase que la moindre goutte d'eau peut se transformer en tsunami et faire plonger l'individu dans le Syndrome d'Épuisement Professionnel, appelé Burn-out.

Les facteurs d'individualisation du stress

- Notre personnalité
- Notre vécu personnel
- Notre état émotionnel
- Notre état physique
- Notre situation personnelle et professionnelle
- Notre niveau de résistance au stress
- Nos peurs

Le rôle de la respiration

Le stress bloque la sensation de liberté respiratoire.

L'agitation des pensées, les peurs, les colères, le calme se manifestent par un état respiratoire particulier. Cette prise de conscience dans notre quotidien permet d'agir sur notre état émotionnel en modifiant en conscience notre respiration.

Exercices respiratoires :

1. Respiration complète

- En position allongée sur le dos, posez une main sur votre abdomen et l'autre sur la poitrine
- Expirez à fond en vidant les trois étages : ventre, poitrine, épaules
- Inspirez lentement par le nez en remplissant d'abord l'abdomen qui va venir pousser votre main.
- Le ventre plein, continuez d'inspirer pour gonfler la poitrine puis, dégagez les épaules et remplissez-les d'air.
- Retenez votre souffle sans le bloquer : suspension respiratoire
- Expirez lentement par la bouche en vidant les épaules, puis la poitrine et le ventre, pour finir.

2. Respiration calmante

Dans cette respiration, l'expiration est plus longue que l'inspiration, et il n'y a pas de suspension respiratoire.

- Inspirez par le nez
- Expirez par la bouche, comme si vous souffliez sur une bougie sans l'éteindre, le plus lentement possible.

Après 5 respirations, concentrez-vous sur une image qui évoque la détente, le calme, la sérénité.

3. Respiration énergisante

Dans cette respiration, l'expiration est plus courte que l'inspiration.

- Inspirez profondément et lentement
- Expirez d'un seul coup comme si vous vouliez éteindre simultanément 50 bougies

Après 5 respirations, concentrez-vous sur une image qui évoque la vitalité et l'énergie.

4. Cohérence cardiaque

Exercice à pratiquer 3 fois par jour pendant 5 mn :

- 5 secondes d'inspiration par le nez
- 5 secondes d'expiration par la bouche

Lien vers exercices de cohérence cardiaque : <https://www.coherenceinfo.com/pratiquer-la-coherence-cardiaque/respirotheque/>

Les conséquences du stress

CONSEQUENCES SANTE MENTALE

Perte de concentration, attention et mémoire, surcharge mentale, troubles anxieux.

Nos émotions et surtout l'expression de nos émotions jouent un rôle majeur dans le développement des troubles et maladies psychosomatiques

Ce que nous n'exprimons pas, notre corps l'imprime

CONSEQUENCES PHYSIOLOGIQUES

Maux de ventre, troubles digestifs, maux de tête, tensions musculaires, tachycardie, allergies, fatigue, troubles du sommeil...

Lorsque le stress devient chronique nous amplifions les effets nocifs du stress sur notre organisme

Un stress chronique peut provoquer le déclenchement d'une maladie, ou l'aggravation d'une maladie existante.

MALADIES

Hypertension artérielle, infarctus, hernie hiatale, maladie digestive, gastrite, ulcère, cholestérol, diabète, TMS, asthme, maladie de peau, infections bactériennes ou virales fréquentes, allergie, fibromyalgie, cancer...

Les profils hormonaux du stress

PROFIL A COMME ADRENALINE : le sanguin

- Très actifs
- Veulent aller toujours plus haut (compétiteurs nés)
- En lutte permanente contre les autres, contre le temps (précipitation, impatience), contre eux-mêmes (non-respect des rythmes du sommeil, de l'alimentation)
- Se shootent à l'adrénaline voire à d'autres dérivatifs

Risques pathologiques :

- Hypertension artérielle, infarctus
- AVC
- Migraines
- Insomnies
- Troubles sexuels

PROFIL C COMME CORTISOL : l'intraverti

- Personnalités anxieuses, angoissées, dépressives,
- Expriment peu leurs émotions
- Habités par des doutes permanents, qui se rongent de l'intérieur
- Personnalités à risque de burn-out et de cancer

Risques pathologiques :

- Maladies de peau
- Infections
- Ulcères
- Dépression
- Vieillesse accélérée
- Insomnies
- Allergies
- Fibromyalgie
- Risques cancer

Attention : une même personne peut être à la fois un profil C au travail et un profil A à la maison et vice-versa. C'est le cas pour 80% de la population

PROFIL B COMME BIEN-ETRE : l'équilibre

- Réaction plutôt passive,
- Peu d'émotions hostiles,
- Respect des rythmes biologiques,
- Force tranquille >> 2 fois moins de risques coronariens

Les personnalités

Nous sommes tous segmentés en fonction de notre, ou plutôt de nos structures de personnalité. C'est notre paire de lunettes personnelle. Elle nous fait voir le monde d'une manière très personnelle. Et nous pouvons avoir plusieurs personnalités selon les environnements ou nous évoluons.

LES PRINCIPALES PERSONNALITES AU TRAVAIL**LES ANXIEUX :**

Nombreuses peurs, anticipation négative, inquiets, vivent mal les échecs. Souvent crispés, en quête de réassurance.

LES EXIGEANTS :

Ce sont des perfectionnistes. Ils visent l'excellence et ne négligent aucun effort pour l'atteindre au détriment de leur propre personne. Se mettent la pression et la mettent aux autres. Impatients, voire insatisfaits. Tendance à être gâtés, nerveux, et en quête de perfection. Ils n'acceptent pas l'échec. Un Exigeant peut être parfois un anxieux qui se force.

LES CONTROLANTS : MIXTE EXIGEANTS/ANXIEUX

Ils exercent le contrôle sur eux-mêmes et sur les autres. Ils aimeraient l'exercer sur toutes les situations afin de les maîtriser et atteindre l'excellence. Ont toujours peur de l'échec. Peuvent devenir nocifs pour leur entourage professionnel. Ils ont un tempérament au travail différent de la sphère privée

Le lien entre pensées et émotions

L'approche cognitive du stress, issue de la psychologie cognitive, repose sur ce principe :

La manière dont nous pensons influe sur nos états émotionnels.

Ce qui signifie que face à un événement, c'est la manière dont nous interprétons la situation qui va déterminer ce que nous ressentons et notre niveau de stress.

Le stress se manifeste à trois grands niveaux.

La tête : niveau psychologique ou cognitif

Pensées, croyances limitantes qui nous font voir le monde comme un univers rempli d'obstacles, pouvant être jugées insurmontables

Le cœur : niveau émotionnel

Notre gestion des émotions est au cœur de la manière dont nous ressentons les choses

Le corps : niveau physique

Réactions somatiques

Les croyances limitantes

Nous avons des croyances dynamisantes et croyances limitantes ou bloquantes : la vie, le travail, les hommes ou les femmes, l'amour, l'argent, la réussite et surtout soi-même

Elles sont souvent catégoriques : c'est toujours comme ça, ou ce n'est jamais...

Concrètement, ce sont des pensées, des affirmations que nous considérons comme des vérités sur la vie et sur de nombreux sujets : « La vie est dure, il faut se battre pour réussir ! » « on ne peut pas être bons en tout ! » « tous les hommes sont des ! » « un homme ne doit pas être faible ! » « je suis nul... »

Une croyance est le fait de tenir quelque chose pour vrai, indépendamment des preuves éventuelles de son existence ou de sa réalité.

À force d'être entretenues, au fil du temps, par certains événements, par notre entourage, elles deviennent des certitudes, des généralisations du passé, alors qu'elles sont fondées sur de mauvaises interprétations et non sur des faits avérés.

Selon qu'elles sont positives ou négatives, heureuses ou douloureuses, ces croyances seront notre force ou notre moteur, tout au long de notre vie. Les croyances seront alors dynamisantes ou limitantes.

Pour démonter une croyance limitante :

Faites cet exercice lorsque vous prendrez conscience que vos pensées sont irrationnelles

1. Décrivez les faits de manière objective
2. Notez vos pensées, vos peurs, vos jugements de valeur et vos croyances
3. Notez quelle est votre réponse émotionnelle en utilisant un ou deux mots pour décrire votre ressenti : colère, peur
4. Faites votre examen : arguments pour et arguments contre
5. Transformez votre croyance limitante en croyance dynamisante

Les émotions

Le déclenchement des émotions est une réaction involontaire : « réaction affective, en général intense, se manifestant par divers troubles, surtout d'ordre neurovégétatif, c'est-à-dire involontaire».

Nos émotions fonctionnent souvent comme un filtre qui déforme notre vision de la réalité

Elles nous font créer notre carte du monde personnelle, c'est la nôtre et elle est unique

Qu'elle soit fondée sur quelque chose de totalement irrationnel ou qu'elle repose sur la réalité, une émotion est une émotion.

Les émotions colorent notre vie et lui donnent une certaine saveur, un certain goût. Plus ou moins agréable selon qu'elles sont positives ou négatives

Quelles sont les 4 grandes émotions ?

- La tristesse survient en réponse à une perte ou un manque, et nous permet de l'accepter.
- La peur prévient d'une menace, et active notre état d'alerte.
- La colère, quant à elle, est une réaction défensive qui met le corps en position d'attaque.
- La joie survient lorsque nos besoins sont assouvis.

Autres émotions : dégoût, surprise, mépris

Les émotions sont comme les couleurs. Elles ont des variations : les émotions secondaires. Ex : tristesse > peine ou chagrin - colère > irritation, énervement. Elles résultent de l'apprentissage des émotions de base, notre environnement, notre vécu et nos expériences personnelles. Elles se développent durant l'enfance, et aboutissent à l'âge adulte. Elles répondent à une émotion de base, et peuvent la masquer.

En effet, une émotion secondaire peut apparaître et être visible en premier lieu chez une personne

Cependant, celle-ci vient se substituer à une émotion de base qui est perçue comme inacceptable par la personne.

Il est parfois difficile d'avoir conscience de la manifestation d'une émotion de base, c'est pour cela que les émotions secondaires peuvent facilement passer au premier plan.

Pour comprendre les personnes avec qui nous vivons, avec qui nous travaillons, il est utile de savoir déceler ces émotions secondaires.

Dans chaque culture, chaque famille, certaines émotions sont admises, d'autres réprochées. Très tôt, l'enfant apprend à cacher, détourner celles qui ne sont pas admises et il s'autorise à exprimer celles qui y sont acceptées. Prenons un exemple : un enfant de quatre ans vivant au sein d'une famille dans laquelle la colère est vivement sanctionnée - « Si tu continues à piquer ta colère, tu vas avoir une fessée et je te mets au lit immédiatement ». Rapidement l'enfant apprendra à dissimuler sa colère. Il lui trouvera un substitut : la bouderie par exemple.

Ainsi, à chaque fois qu'il ressentira un début de colère monter en lui, il se mettra à bouder. Cette dernière émotion étant acceptable dans sa famille il évitera ainsi la fessée et le lit ! Cette substitution porte le nom de racket ou émotion trafiquée.

Lorsqu'une émotion apparaît, l'organisme est bouleversé ! Des changements plus ou moins importants en fonction de la nature et de l'intensité de l'émotion apparaissent dans le flux et la quantité de neurotransmetteurs présents dans les cellules cérébrales. Ceci crée un choc qui se répercute tel une onde sur les différents systèmes du corps humain : circulatoire, respiratoire, digestif, glandulaire, cardiaque...

Ces réactions peuvent être provisoires et disparaître rapidement. Si les émotions sont répétées, exagérées, non évacuées, elles prennent un enracinement corporel sur l'une des zones de fragilité du sujet.

Ces zones peuvent être physiques ou psychologiques, elles dépendent du terrain biologique et/ou psychique du sujet. Ce mécanisme entraîne l'apparition de symptômes. S'ils ne sont pas régulés rapidement, la pathologie devient plus lourde et plus profonde. »

« Par ailleurs, les émotions non-acceptées sont refoulées, c'est-à-dire évacuées vers l'inconscient qui les stockera, les réduisant provisoirement au silence. Mais, le retour du refoulé à la conscience ramènera avec lui toute la force émotionnelle du choc... d'où l'apparition de symptômes, toujours localisés dans la zone de fragilité du sujet. »

Ainsi, ce que nous avons du « mal à dire » au niveau du ressenti devient « maladie ». En effet, vivre, c'est ressentir des émotions. Ne pas les bloquer, ne pas les ignorer, ne pas les déplacer, tel sera le résultat d'une bonne gestion émotionnelle. »

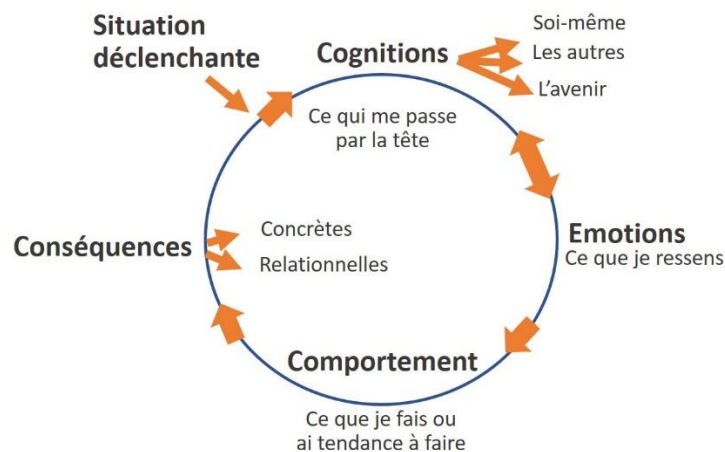
Méthode des cercles vicieux

Un rapport sain aux émotions nous permet d'être en meilleure santé, plus intelligents, plus flexibles, plus confiants.

Gérer ses émotions, c'est d'abord gérer son mental, gérer ses pensées. C'est d'abord apprendre son mode de fonctionnement. Et la plupart du temps nous aggravons tous seuls la situation en nous mettant dans un mode automate.

Les pensées parasites incessantes que nous qualifions de rumination mentale, jouent un rôle clé dans notre gestion du stress.

Comprendre le mode automate nous permet de dire stop à la boucle toxique provoquée par nos pensées et nos émotions.



L'intelligence émotionnelle

C'est la capacité d'une personne à mobiliser ses compétences, ses aptitudes ou ses connaissances pour faire face aux pressions de son environnement.

Cela consiste à utiliser ses émotions dans un but constructif et positif dans le but d'interagir de manière harmonieuse avec les autres ; d'où l'importance de tout d'abord comprendre comment on fonctionne. Cela vous permettra également de comprendre le fonctionnement des autres pour pouvoir les aider à mieux gérer leur stress.

La gestion des émotions passe également par une gestion relationnelle.

Il s'agit de pratiquer l'intelligence relationnelle en adoptant une attitude d'ouverture vers les autres. Cela vous rendra plus sympathique et c'est bon pour tout le monde !

Voici quelques clés pour développer cette intelligence relationnelle

Clé 1 : pas d'a priori négatif

La première clé est d'écarter tout a priori négatif envers une personne et de vous demander plutôt : « qu'est-ce qu'elle peut m'apporter et non me rapporter, ou m'apprendre »

Clé 2 : faites des compliments

Lorsque vous adressez un compliment à quelqu'un, vous nourrissez son besoin de reconnaissance, ce qui va lui procurer un sentiment de bien-être. Sentiment que vous ressentirez également en étant bienveillant avec autrui. Les compliments créent ou renforcent les liens. Ils ont une énergie positive que l'on envoie à l'autre.

1. Pour être sincère, il faut d'abord vous intéresser à cette personne et l'observer. Le manque de sincérité est immédiatement ressenti.
2. Faites le compliment dès qu'il vous vient à l'esprit pour garantir votre spontanéité
3. Soyez précis dans ce que vous appréciez chez cette personne

Clé 3 : ne jugez pas l'autre

Il est difficile de ne pas juger car nous avons tous des a priori. Cela demande un effort soutenu pour ne pas critiquer et poser un regard bienveillant sur les autres

L'autre est un miroir qui nous renvoie notre part d'ombre. Lorsque nous jugeons quelque chose chez l'autre, c'est généralement une partie de nous-mêmes que nous jugeons. En jugeant l'autre, vous émettez des émotions négatives qui peuvent déboucher sur un conflit. Votre avis est souvent subjectif et pas forcément le meilleur. Cela ne fera pas avancer les choses

Clé 4 : pratiquez l'écoute active

L'écoute est la base de toute relation humaine. En la rendant active et consciente, vos relations en seront améliorées. Cela implique de mettre son ego de côté et de penser à l'autre avant soi-même. Lorsque vous avez une conversation, êtes-vous certain de bien écouter ? Avez-vous déjà dit, avant que la personne ait terminé : « c'est comme moi ! »

Clé 5 : dites merci

Cinq lettres que l'on nous a obligé de dire quand on était enfant et que l'on a parfois du mal à dire. Apprenez à dire un vrai merci, conscient, sincère. Pas un merci machinal

Un merci qui exprime tout le plaisir que vous avez eu à partager ce face à face. Un merci qui vous fasse du bien.

Tout comme vous allez trouver vos trois kifs par jour, vous allez dire trois merci par jour (minimum). A des personnes, a des situations, ou à vous-mêmes. Et vous allez voir que cela va entrer très vite dans vos kifs quotidiens

Gérer les émotions des autres

Que votre interlocuteur soit en colère, triste ou anxieux, nous sommes souvent désemparés face aux émotions des autres. On ne sait pas quoi dire. On est parfois mal à l'aise. Et souvent, en pensant bien faire, on donne des conseils.

Ce dont il n'a pas nécessairement besoin, d'autant que nous sommes peut-être mal placés pour donner ce conseil. Car ce qui est bon pour moi n'est pas forcément bon lui.

Le plus beau cadeau à faire à une personne qui est dans une émotion négative, c'est de lui envoyer de la reconnaissance et de l'attention, besoin fondamental de l'être humain.

Sachez offrir une oreille bienveillante. Elle pourra se sentir en confiance et vous livrer ses émotions.

Trouvez les mots justes :

1. «Je vois que tu n'es pas bien » >> vous l'avez observé
2. « Cela me peine de te voir comme ça »
3. « Qu'est-ce qui t'inquiète, te met en colère, te rend triste ? ». Se sentir compris, soutenu, apprécié. Elle se libèrera plus facilement de ses émotions négatives
4. « Comment puis-je t'aider ? » tendez simplement la main, sans vouloir faire quelque chose de précis. Soyez présent pour elle

Le stress au travail

Selon L'agence européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail, le stress professionnel survient « lorsqu'il y a un déséquilibre entre les contraintes qui pèsent sur l'individu et les ressources dont il pense disposer personnellement pour y faire face

Quelles sont les différents stressseurs au travail ?

Stresseurs professionnels

En lien direct avec le travail, le cadre de travail, la tâche, la gravité des erreurs liées à la tâche, les missions, la charge de travail, le rythme du travail, la pression du temps et la pression des moyens de communication (mobile, mails...) .

Stresseurs interpersonnels

Client dictateur, conflit ou désaccord entre collègues, rapports hiérarchiques difficiles,...
L'homme est un animal social qui se nourrit de la relation à l'autre. La recherche du contact humain est en soi une recherche de bien-être. Les clients toujours plus exigeants. L'accélération des rapports humains influencés par celle des technologies de communication >> On veut tout tout de suite et on oublie l'essentiel : bonjour, bravo, merci, au revoir ! Les relations difficiles peuvent être vécues à l'intérieur de l'entreprise. C'est un facteur de stress supplémentaire et celui-là dure dans le temps. Les conflits qui peuvent opposer deux collègues ou un collaborateur et son manager peuvent miner le quotidien au travail. Que les sujets soient anodins, importants ou qu'ils reposent sur des non-dits, ils peuvent générer une ambiance délétère. Ces situations peuvent souvent se débloquer en en parlant simplement. Faites appel à un médiateur interne qui permettra de voir la situation sous un autre angle.

Stresseurs intrapersonnels

Conflit intérieur entre les valeurs de l'individu et celles de l'entreprise, par exemple. Cela peut se rencontrer lorsque le fonctionnement de l'entreprise ou simplement du travail effectuée n'entre pas ou plus en adéquation avec sa propre morale, ses valeurs personnelles ou ses croyances les plus profondes. Lorsque nous entrons dans l'entreprise, nous achetons l'entreprise comme lorsqu'on achète une voiture : marque, bénéfices, valeurs...

Et si à un moment de votre expérience collaborateur, ce que vous vivez ne correspond plus à ce que vous avez acheté, cela génère de du stress qui peut se transformer en souffrance.

Stresseurs organisationnels

Restructuration, fusion, changement de poste ou de direction, promotion, départ d'un collègue, ou d'un manager, déménagement, changement de système informatique...

Quels sont les différents facteurs de stress ?

C comme Contrôle

Contrôler une situation ou avoir le sentiment de la contrôler est un facteur de réduction de stress. La perte de contrôle dans le monde du travail est souvent liée à une peur, très personnelle, de perdre la main sur les événements. Dans les métiers de l'événement, du montage de projet à la production, les situations de perte de contrôle sont multiples :

- Dépendance à l'égard de prestataires, de sous-traitants
- Interdépendance avec des collègues et d'autres services sur un projet commun
- Projet ou dossier à dimension inter-directions voire internationale
- Soumission d'un projet ou d'une action à une autorisation préfectorale, actionnariale ou gouvernementale
- Dépendance vis-à-vis de la technologie

I comme Imprévus

Plus vous vivez de situations imprévues, plus elles gagnent en intensité, plus votre état de stress est aggravé.

L'accélération des délais, l'augmentation du nombre de mails reçus, les bouleversements d'agenda sont autant de facteurs d'aggravation du stress.

Plus vous aurez connaissance des grands et des petits imprévus de votre future activité, plus vous serez préparé(e) à les affronter à vous y adapter.

N comme Nouveauté

L'être humain cherche naturellement la stabilité et est instinctivement réfractaire au changement. Les grands changements vécus dans une vie, tant professionnelle que personnelle, sont aussi anxiogènes que les petits changements du quotidien. Si un changement, aussi petit soit-il, bouleverse les habitudes d'une personne en état de stress chronique, il génère de la souffrance. Le changement engendre peur et incertitudes qui sont souvent des distorsions de la réalité, provoquées par nos filtres émotionnels.

E Comme Ego

Notre état de bien-être est étroitement lié à la satisfaction de nos besoins, et donc à notre égo (voir Pyramide de Maslow) : besoins matériels, besoins de sécurité, besoin d'amour et de se sentir apprécié, besoins de reconnaissance. S'ils sont mis en péril, notre peur de perdre ce que l'on possède vient déformer, à nouveau, notre vision de la réalité et alimenter nos stresseurs internes.

Nos besoins selon Maslow :

Les besoins physiologiques

Directement liés à la survie de l'individu ou de l'espèce Besoins concrets (manger, boire, se vêtir, se reproduire, dormir...).

Les besoins de sécurité.

Ce sont des besoins complexes dans la mesure où ils recouvrent une part objective - notre sécurité et celle de notre famille - et une part subjective liée à nos craintes, nos peurs et nos anticipations qu'elles soient rationnelles ou non.

- sécurité d'un abri (logement, maison)
- sécurité des revenus et des ressources
- sécurité physique contre la violence, délinquance, agressions ...
- sécurité morale et psychologique
- sécurité et stabilité familiale ou, du moins, affective
- sécurité médicale/sociale et de santé

Les besoins d'appartenance

Les besoins d'appartenance correspondant à aux besoins d'amour et de relation des personnes :

- besoin d'aimer et d'être aimé (affection)
- avoir des relations intimes avec un conjoint (former un couple)
- avoir des amis
- faire partie intégrante d'un groupe cohésif
- se sentir accepté
- ne pas se sentir seul ou rejeté

Ce sont les besoins d'appartenance à un groupe qu'il soit social, relationnel ou statutaire. Le premier groupe d'appartenance d'une personne est la famille.

Les besoins d'estime et de reconnaissance

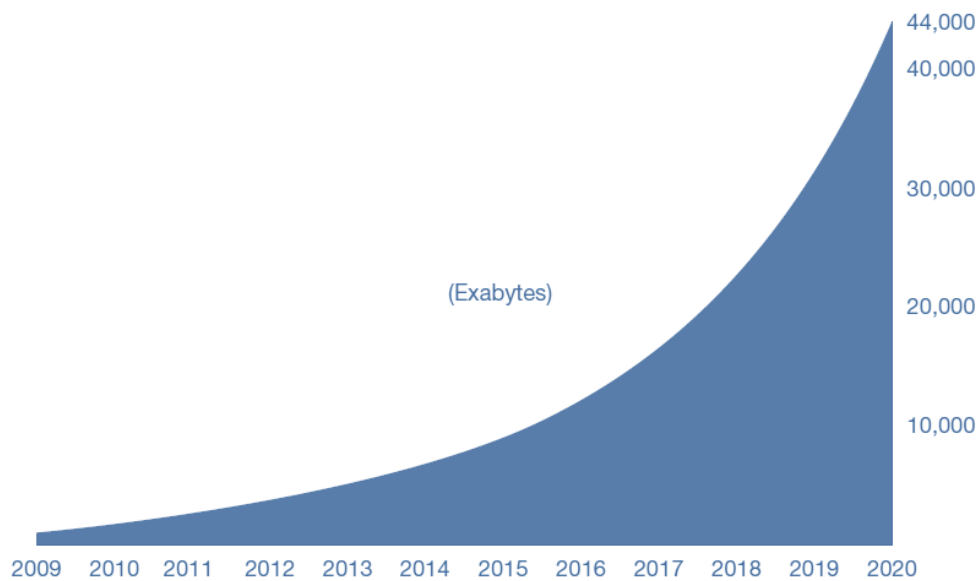
Les besoins d'estime correspondent aux besoins de considération, de réputation et de reconnaissance, de gloire ... de ce qu'on est par les autres ou par un groupe d'appartenance. C'est aussi le besoin de respect de soi-même et de confiance en soi.

Les besoins de réalisation de soi

Ce besoin d'auto-accomplissement correspond au besoin de se réaliser, d'exploiter et de mettre en valeur son potentiel personnel dans tous les domaines de la vie. C'est aussi le sentiment qu'a une personne de faire quelque chose de sa vie.

Le stress numérique

Depuis 2009, les flux de communication ont accélérés de manière exponentielle et avec les outils collaboratifs, la digitalisation et l'uberisation de certains métiers, l'explosion des réseaux sociaux personnels et professionnels, le flux augmente de manière exponentielle.



Source -> IDC, *The Digital Universe of Opportunities: Rich Data and the Increasing Value of the Internet of Things* (2014)

Voici quelques symptômes liés à cette sur sollicitation :

- Pensées intrusives
- Perte de vision globale
- Oublis répétés
- Hypersensibilité

Face à ces multiples sollicitations qui mettent notre cerveau en surchauffe, il est nécessaire de développer une écologie mentale

Cela consiste en des méthodes, des techniques, des astuces qui vous permettront d'échapper notamment au multitasking.

Les clés pour sortir du multitasking ou mode multi-tâches

Voici 7 clés essentielles pour éviter le multitasking et faire réellement plus de choses sans mettre votre cerveau en surchauffe :

1. Ne faites qu'une chose à la fois

Contrairement à ce que croient la plupart des adeptes du multitasking, vous réaliserez plus de tâches si vous n'en faites qu'une seule à la fois.

Vous les ferez plus rapidement, avec moins de risque d'erreurs et de devoir revenir dessus plus tard.

2. Soyez présent(e)

Soyez présent à votre travail et à ceux qui travaillent avec vous.

En d'autres termes, concentrez pleinement votre conscience sur ce que vous vivez ou faites. Ne laissez pas votre esprit vagabonder lorsque vous êtes concentré(e) sur une action. Ne relevez pas vos mails lorsque vous avez un interlocuteur face à vous ou au téléphone, ou lorsque vous êtes en réunion.

3. Finissez avant de commencer

Assurez-vous d'avoir terminé l'action en cours avant d'en débiter une autre. Pour chaque tâche, gardez à l'esprit cet objectif : commencer, continuer et finir. C'est une clé de l'efficacité que l'on a souvent tendance à oublier lorsqu'on se laisse emporter par le flux d'informations qui nous assaillent au cours de la journée.

4. Ne laissez pas de petites tâches perturber les plus importantes

Résistez à l'appel de ces petites tâches insignifiantes qui ne prennent que quelques minutes et qui viennent perturber votre organisation et interrompre votre concentration. Cela semble si facile !

Ne regardez pas et, encore moins répondez, à ce mail qui vient d'arriver dans votre boîte mail et auquel votre curiosité n'a pas pu résister.

5. Libérez-vous de l'instantanéité !

La technologie nous a permis d'être disponible partout, à chaque instant. Cela ne veut pas dire que nous sommes obligés de répondre instantanément à toute sollicitation extérieure. Nous avons parfois besoin d'une bulle de tranquillité pour avancer sereinement dans notre travail ou dans la tâche que nous avons à accomplir. Lorsqu'un mail arrive, rien de vous oblige à y répondre immédiatement, à moins que cela soit précisé dans le message. En intégrant cette règle, votre attention sera moins sollicitée par les nouveaux mails arrivant dans votre messagerie.

6. Faites le vide sur votre bureau

Un bureau encombré est le rêve de tout « Multitasker ». Comment résister à ces dossiers et à ces objets, qui vous appellent, alors que vous êtes en train de travailler sur une tâche ? Allégez votre espace de travail de tout ce qui ne concerne pas la tâche sur laquelle vous êtes déjà.

7. Prenez rendez-vous avec vous-même !

Adoptez la méthode des blocs horaires en dédiant une plage de travail à chacune de vos tâches, qu'elle soit importante ou pas. Au même titre qu'une réunion de travail, c'est avec votre concentration que vous avez rendez-vous.

Faites de même avec le temps consacré à relever vos mails, avec vos pauses respiratoires et avec le temps nécessaire à la planification de vos tâches. Tout ce qui est écrit, ou stocké dans votre agenda, vous permet d'alléger et de déstocker votre cerveau d'une surcharge d'informations qui pèsent lourd dans une journée.

Pour les tâches demandant de la concentration, adoptez la méthode Pomodoro :

- Bloquez une plage horaire de 30 mn dans votre agenda
- Mettez une alarme se terminant à 25 mn
- Commencez votre tâche
- Au bout des 25 mn, faites une vraie pause (sans connexion)
- Si votre tâche demande plus de 25 mn, reprenez-la.
- Après 3 blocs de 25 mn, faites une pause de 15 à 20 mn

QUELQUES METHODES POUR AMELIORER SON RAPPORT AU TEMPS ET MIEUX LE GERER :

- **Distinguer l'important de l'urgent : Matrice Eisenhower**
- **Gestion du temps et des mails : Méthode GTD (Getting things done)**
- **Organiser vos idées et votre vision globale : mind mapping**
- **Gagner en concentration sur vos tâches : Méthode Pomodoro**

Bibliographie : 101 astuces pour mieux s'organiser - Xavier Delengaigne - Editions Eyrolles
Ce livre regroupe les différentes méthodes.

L'écologie mentale pour éviter la surchauffe du cerveau

Avant, jusqu'au milieu des années 90, on pensait que le cerveau travaillait quand on travaillait et que, quand on lui demandait peu, il travaillait peu !

Grâce à l'imagerie médicale (IRM) maintenant on sait que même lorsqu'on ne sollicite pas le cerveau, il travaille encore beaucoup !

C'est ce qu'on appelle le mode par défaut.

Pendant ces moments, il se régénère, il digère les informations, les émotions, les relations

Il associe les connaissances nouvelles avec les connaissances déjà en mémoire.

Après avoir fortement sollicité son cerveau, et tout son corps, il est important de faire de vraies pauses

Pour permettre à son cerveau de se régénérer et de traiter les informations accumulées

QUELLES SONT LES CLES POUR UNE BONNE ECOLOGIE MENTALE ?

Cela passe par un changement de comportement et par la mise en place de nouvelles règles

Je me protège des imprévus

Les interruptions font chuter vertigineusement notre capacité attentionnelle

Il est donc nécessaire limiter les perturbateurs externes

Non aux pop-ups et aux interruptions

Désactivez toutes les notifications visuelles et sonores sur votre ordinateur et sur votre portable

Lorsque vous allez au spectacle, on vous demande de ne pas perturber les acteurs en mettant votre téléphone en mode avion

Eh bien, lorsque vous avez un dossier qui demande de la concentration, considérez-vous comme cet artiste qui a besoin d'être protégé et désactivez tout ce qui peut vous déranger. Mettez votre téléphone en mode avion

Nous sommes tous des émetteurs et des récepteurs. Rappelez-vous également que vous êtes un perturbateur pour les autres

On a constaté que généralement l'émetteur pense au moyen de communication le plus simple pour lui sans penser à la perturbation potentielle de son récepteur

Désormais, posez-vous la question : est-ce que je vais déranger mon interlocuteur ?

Je fais le nettoyage de printemps dans mon smartphone

Quand votre smartphone commence à ressembler à Disneyland

Faites régulièrement l'inventaire des applications que vous n'utilisez pas dans votre téléphone et supprimez-les

Plus vous avez d'applis, plus vous êtes tentés de faire du multitasking

Je me mets au régime informationnel

Les effets néfastes de l'infobésité sont le zapping cérébral, la fatigue mentale et physique associée au fait de se sentir submergé,

Pour réduire le taux d'informations ingurgitées chaque jour, vous allez devoir vous serrer la ceinture. Pour limiter l'arrivée d'informations subies et non souhaitées, apprenez à trier l'information, à la prioriser, la hiérarchiser et surtout à la supprimer.

Nous recevons chaque jour un nombre incroyable d'informations qui ne nous intéressent pas;

La plupart du temps nous les supprimons (ou pas) et nous continuons à les recevoir. Or, elles font partie de nos perturbateurs

Notre boîte mail a besoin d'être allégée comme doit l'être notre bureau et notre cerveau

Désabonnez-vous de toutes les newsletters auxquelles vous ne vous êtes pas inscrits.

Cela prend une vingtaine de minutes.

Plus vous allégez votre surcharge mentale et plus vous vous protégez du stress numérique.