

LA TECHNIQUE DU S.T.O.P

Dans une journée de travail, nous avons besoin de prendre de la distance face à ce qui peut être générateur de stress : une surcharge de travail, un dossier complexe, un client agressif, un conflit avec un collègue... Nombreuses sont les situations qui nécessitent de s'arrêter, et surtout d'arrêter le flux de pensées automatiques, avant de se laisser submerger sur le plan émotionnel.

En nous connectant au présent, nous avons plus de chances d'acquérir une perspective, et de constater que nous avons le pouvoir de réguler notre réaction négative à la pression.

Facile à pratiquer, la technique du STOP est également simple à mémoriser :

- **S comme STOP** : s'autoriser à ne pas réagir à la situation vécue. Suspendre toute activité pendant quelques instants : **je stoppe tout et je prends du recul.**
- **T comme TEMPS DE RESPIRATION** : prendre le temps de respirer profondément en tournant son attention sur le trajet de l'air dans son corps depuis son entrée, par les narines, jusqu'à sa sortie : **je vis pleinement ma respiration.**
- **O comme OBSERVATION** : observer l'expérience vécue, telle qu'elle se présente, sur le plan corporel, mental et émotionnel : **j'identifie mes tensions physiques ; j'observe mes pensées automatiques ; j'observe mes réactions émotionnelles.**
- **P comme PASSAGE A L'ACTION** : poursuivre ses activités de manière réfléchie, en étant pleinement conscient(e) : **j'intègre et je respecte mes réactions, pour modifier l'expérience vécue.**

Les bienfaits de la technique du STOP

- Retrouver la connexion à l'instant présent se révèle extrêmement utile pour atténuer les effets négatifs de notre réaction au stress.
- C'est une pratique rapide (5 mn maximum) que nous pouvons intégrer à une journée, et qui permet de créer de la distance entre stimulus et réponse.

Comment la pratiquer ?

Reculer sa chaise, ou faire un pas de recul, rend plus concrète la prise de distance

Prononcer mentalement les phrases écrites en gras

Pratiquer le plus régulièrement possible pour que le STOP devienne un réflexe

CAS CONCRET

William est salarié dans une compagnie d'assurances. Son manager vient de lui annoncer qu'il va présenter, à ses côtés, le nouveau produit d'assurance aux 150 top managers du groupe. William déjà terrorisé à l'idée de prendre la parole en public, est littéralement paralysé par cette annonce.

Pour éviter de se laisser submerger par la surcharge émotionnelle, il a besoin de trouver les ressources nécessaires pour passer sereinement à l'action. La technique du STOP va l'aider à aborder avec lucidité ce qu'il peut percevoir comme un obstacle insurmontable.

William recule sa chaise avec l'intention de dire STOP au stress, et de prendre du recul. Car, pour l'instant, la principale pensée qui lui traverse l'esprit est : « Je ne vais pas y arriver ». Le travail sur la respiration a permis à William de fermer la porte aux pensées négatives qui l'assaillent et, après observation de son état mental, de transformer ses pensées négatives en pensées positives, et en actions concrètes. En envisageant sa prise de parole comme une opportunité de montrer sa valeur et de prouver sa capacité à parler d'un sujet qu'il maîtrise parfaitement, William a pu préparer et répéter son intervention sans l'accompagner d'une charge émotionnelle excessive.

Pour travailler à la préparation de son discours, il a utilisé, à plusieurs reprises, la technique du STOP. Chaque fois qu'il a pris conscience que son mental lui projetait des images d'échec de son intervention, il a fait appel au STOP pour interrompre la boucle psycho émotionnelle qu'il entretenait avec ses anticipations négatives.

Ce qu'il ne faut pas faire

- Passer trop rapidement sur le temps de respiration, proportionnel au niveau de stress.
- Passer à l'action sans un temps de réflexion sur les actions à mener

