

Voulez-vous éliminer le stress petit à petit ?

« Trop souvent, nous sous-estimons la puissance d'un geste de tendresse, d'un sourire, d'un mot gentil, d'une oreille attentive, d'un compliment sincère ou d'un petit geste attentionné, qui ont le potentiel de transformer une vie. » – Leo Buscaglia

Êtes-vous devenu expert dans l'art de ressasser le passé ou de craindre l'avenir ? Si vous passez votre temps à évoquer vos succès et échecs passés ou à ne parler que de vos ambitions futures, peut-être êtes-vous déconnecté du moment présent. Si vous pensez que votre vie était meilleure il y a cinq ans par rapport à aujourd'hui, rappelez-vous que vous pourriez dire la même chose dans cinq ans à propos de votre vie actuelle. Ironique, n'est-ce pas ? Alors, pourquoi ne pas apprécier ce que vous avez ici et maintenant ? Vivez dans le moment présent, chérissez-le et agissez dès maintenant pour vous sentir mieux plus tard ! Appréciez ce qui vous rend heureux et éliminez les sources de stress qui vous tourmentent.

Pourquoi prendre en main le stress quotidien et le transformer pour le rendre plus gratifiant ? Les petits soucis, ces microfacteurs de stress dans nos vies quotidiennes, ont un impact important sur notre niveau de stress général. Même s'ils semblent insignifiants, ces petits tracas sont irritants : ils perturbent, agacent ou frustrant. Selon les recherches d'Anita DeLongis, Susan Folkman et Richard Lazarus, ces petits tracas rencontrés chaque jour exercent une influence notable sur notre santé et notre humeur. Par conséquent, même les sources de stress mineures peuvent avoir un effet cumulatif néfaste sur notre bien-être.

La notion des tracas quotidiens peut être illustrée par une expérience simple. Prenez un verre d'eau et placez-y 100 épingles droites une à une. En observant le niveau de l'eau après chaque épingle, il est difficile de percevoir un changement important. Cependant, si vous plongez toutes les épingles dans le verre d'eau simultanément, vous remarquerez immédiatement une différence dans le niveau de l'eau. Les tracas quotidiens sont comme ces petites épingles dans votre vie : individuellement, leur impact semble minime, mais leur accumulation génère un stress considérable.

Ainsi, autant que possible, nous devrions chercher à réduire ces tracas, tant pour notre propre bien-être que pour celui des personnes qui nous entourent. Évitions d'accabler les autres avec nos soucis ; après tout, ils ont déjà bien assez à faire !

De même, les encouragements sont comme des instants qui nous procurent du bien-être, de la joie, de la satisfaction ou de la valorisation. Nous pouvons ne pas toujours apprécier l'impact du sourire d'un caissier, d'un ascenseur qui s'ouvre juste à temps, d'un compliment sur notre tenue ou d'autres petites choses agréables qui surviennent tout au long de la journée. Cependant, leur accumulation peut avoir un impact positif considérable.

Reconnaître ces aspects positifs est crucial, surtout pour les leaders. Pour eux, il y a toujours du bon à trouver dans chaque situation, et ils savent le valoriser. En leadership, ils se concentrent sur les forces individuelles, les progrès réalisés et les réussites. Ils cherchent à minimiser les sources d'irritation afin que chacun puisse s'épanouir et donner le meilleur de lui-même. Ils comprennent que des leaders stressés entraînent souvent une équipe stressée. Par conséquent, ils s'efforcent de préserver leur équipe des préoccupations superflues autant que possible.

Votre défi

Cet exercice vise à accroître votre conscience des tracas quotidiens et des sources d'encouragement dans votre vie, afin de réduire les premiers et d'attirer les seconds. Les aspects de votre vie où vous pourriez rencontrer des tracas ou des encouragements incluent : vos collègues, vos clients, votre patron, la nature de votre travail, les délais, l'organisation, la paperasse, les voyages, la météo, les actualités, l'économie, le gouvernement, votre quartier, vos finances, votre conjoint, vos enfants, vos parents, votre santé et celle de votre famille, votre vie privée, vos obligations familiales, vos amis, votre apparence physique, l'exercice, les soins médicaux, le temps libre, vos loisirs, le temps passé en famille, les repas, les animaux domestiques, le ménage, le transport, et bien plus encore.

Nous vous invitons à choisir trois jours que vous considérez comme « normaux » cette semaine. Avant d'aller vous coucher chaque soir :

1. Dressez une liste de tous les tracas rencontrés au cours de la journée, qu'ils soient petits ou grands. Les tracas sont des sources d'irritation, des choses qui vous contrarient ou vous dérangent. Ils peuvent perturber votre tranquillité d'esprit, provoquer de la colère ou de l'exaspération. Vous pouvez les rencontrer dans divers aspects de votre vie : profession, finances, relations familiales et amicales, tâches domestiques, santé, loisirs, et bien d'autres domaines encore.
2. Ensuite, établissez une liste de tous les encouragements que vous avez ressentis. Les encouragements sont des événements qui vous procurent un sentiment de bien-être, de joie, de bonheur ou de satisfaction.

Réflexion

Répondez aux questions suivantes dans votre journal d'apprentissage.

1. Sur une échelle de 1 à 10, quel niveau d'attention cet exercice vous a-t-il demandé ? Pourquoi ?
2. Quels sont vos problèmes et vos encouragements les plus fréquents ?
3. Quels schémas ou tendances observez-vous dans vos listes de tracas et d'encouragements ? Y a-t-il des éléments récurrents qui méritent une attention particulière ?
4. Comment vos tracas quotidiens affectent-ils votre bien-être général et votre performance au travail ? De quelle manière pourriez-vous réduire leur impact négatif ?

5. À la lumière de cet exercice, quelles conclusions ou leçons importantes pourriez-vous tirer de vous-même et votre vie ?
6. Pourquoi est-il crucial pour les leaders d'identifier leurs tracas et encouragements quotidiens ?
7. Comment les leaders peuvent-ils aider les membres de leur équipe à faire de même ?

Plan d'action

Dans votre journal d'apprentissage, écrivez trois actions spécifiques que vous entreprendrez dès maintenant pour (a) réduire le nombre de tracas et pour (b) augmenter le nombre d'encouragements dans votre vie et celle des autres.

Roxanne : J'ai entendu une question intéressante à la radio l'autre jour. La personne interrogée a demandé à l'intervieweur s'il pouvait identifier les « mammoths » de sa vie, tu sais, ce qui déclenche une réaction de combat ou de fuite. Lorsque les hommes des cavernes cherchaient de la nourriture, ils se retrouvaient parfois face à face avec des mammoths – d'énormes créatures aux longues défenses courbées, mesurant jusqu'à 14 pieds de haut et pesant jusqu'à 8 tonnes.

Roger : Hé, en tant qu'homme des cavernes, je me sauverais vite de là.

Roxanne : Ne plaisante pas ! Le corps des hommes des cavernes réagissait en produisant une cascade hormonale, libérant de l'adrénaline et de la norépinéphrine, ce qui augmentait leur fréquence cardiaque. Ils commençaient à respirer rapidement, leur digestion ralentissait, et leurs pupilles se dilataient. Ils pouvaient commencer à trembler ou à développer une vision tunnel pour se concentrer sur le danger imminent. Tout ça visait à préparer le corps à combattre ou à fuir. Même si nous ne rencontrons pas de mammoths sur le chemin de l'épicerie, nos corps sont encore configurés pour gérer des situations menaçantes. C'est ce qu'on appelle la réponse de combat ou de fuite. Nous en avons rarement besoin de nos jours, mais il y a parfois des situations ou des personnes qui ressemblent à des mammoths.

Roger : Ah oui, j'ai lu quelque chose de similaire sur le site du Centre d'études sur le stress humain (CESH). Il mentionne que notre corps réagit toujours ainsi, car il ne sait pas que nous sommes au 21^e siècle ! C'est assez troublant...

Roxanne : Oui, exactement !

Roger : Je peux comprendre. Maintenir le corps en alerte, c'est comme conduire à pleine vitesse et garder le moteur en surrégime. Ça peut sérieusement épuiser le moteur. Pour moi, c'est quand mon patron me demande une réunion impromptue dans son bureau et ferme la porte. Tout de suite, mon cœur s'emballe, je commence à respirer rapidement, je pâlis et je tremble légèrement. Ces réunions surprises avec mon patron sont un genre de mammoth pour moi.

Roxanne : Comment ça ?

Roger : Eh bien, comme tu le sais, j'ai eu des problèmes avec mon ancien patron. Mais même après ça, il y a eu cette fois où j'ai vu un excellent gestionnaire se faire renvoyer sans avertissement pour une erreur mineure. Depuis ce jour, je suis super stressé quand mon patron veut me voir. Enfin, jusqu'à ce que je me rappelle de m'arrêter pour me demander ce qui peut se produire. J'ai réalisé que mes peurs n'étaient pas toujours fondées et que je devais me calmer. C'est quelque chose sur lequel je travaille, mais ce n'est pas facile !

Roxanne : Ah, Roger, je suis contente que tu aies pu affronter ton « mammouth » imaginaire sans trop de peur !