

Quelles sont vos cinq meilleures stratégies pour gérer le stress ?

« Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais le jugement qu'ils portent sur ces choses. » – Épictète

« De temps en temps, prenez du recul et détendez-vous, car lorsque vous revenez à votre travail, votre jugement sera plus clair. Prenez de la distance, car le travail semble plus petit, peut être appréhendé d'un seul coup d'œil, et un manque d'harmonie et de proportion est plus facilement identifié. » – Léonard de Vinci

Autoévaluation rapide

Sur une échelle de 1 à 10, quel est votre niveau habituel de stress ? Expliquez votre réponse dans votre journal d'apprentissage.

Selon les chercheurs Richard Lazarus et Susan Folkman, le stress est une « transaction entre la personne et son environnement, où la situation est évaluée comme excédant les ressources disponibles et pouvant menacer le bien-être ». C'est pourquoi deux personnes, telles que Roger et Roxanne, peuvent être face à la même situation et ressentir un niveau de stress différent : Roxanne peut se sentir stressée, tandis que Roger peut se sentir à l'aise. Roxanne fait face à un écart entre les exigences avec lesquelles elle est aux prises et sa capacité à y faire face.

Le stress déstabilise Roxanne de quatre manières distinctes : elle se sent incapable de contrôler la situation, celle-ci est imprévisible, nouvelle et/ou menace son ego. Ces quatre sources de stress (contrôle, imprévisibilité, nouveauté et ego menacé) peuvent être représentées par l'acronyme C.I.N.É., largement reconnu dans le domaine du stress au travail. Selon le Centre d'études sur le stress humain (CESH), le C.I.N.É. constitue une recette universelle du stress. Lorsqu'une ou plusieurs de ces caractéristiques sont présentes, les individus peuvent se sentir dépassés par les événements. Par exemple, si le patron de Roxanne lui demande un rapport pour le lendemain alors qu'elle est déjà en retard sur son travail et ne sait pas comment s'y prendre, elle ressentira du stress. Dans une situation similaire, Roger pourrait considérer ces exigences comme des occasions de démontrer ses compétences, évitant ainsi le stress.

Gérer le stress est un aspect crucial du rôle de leader. Peter Harms, professeur à l'Université de l'Alabama, et son équipe ont analysé les données d'études portant sur près de 50 000 employés dans 25 pays. Ils ont constaté que les leaders rencontrant des difficultés à gérer le stress transitoire ou chronique (l'épuisement professionnel) ont tendance à présenter une performance et une satisfaction

au travail réduites, davantage d'accidents du travail et de comportements de retrait, une prise de décision altérée (surtout dans des situations complexes), un style de leadership directif, contrôlant et abusif ainsi qu'une agressivité accrue. Ces effets néfastes soulignent l'importance de la gestion efficace du stress : il est quasiment impossible d'être un leader efficace en étant stressé, car un leadership abusif aggrave le stress et l'épuisement des employés.

De plus, le stress n'affecte pas seulement le fonctionnement d'un leader, mais influence également les membres de son équipe. Lorsque les leaders sont stressés, ils transmettent ce stress à leur équipe par contagion. Ils peuvent ainsi devenir une source importante de stress pour leurs collaborateurs. Les leaders représentent le visage de l'organisation pour les employés, et la qualité du leadership façonne considérablement leur expérience de travail. Les leaders efficaces réduisent l'ambiguïté, offrent de la formation et du soutien, encouragent une perspective positive et créent un environnement de sécurité, de prévisibilité et de soutien. À l'inverse, un leadership inadéquat génère une expérience de travail désagréable pour les membres de l'équipe, qui subissent les conséquences mentionnées du stress.

Le point essentiel est d'être capable de reconnaître les signes du stress lorsque celui-ci se manifeste. Comprendre ce que le stress signifie personnellement vous permet de repérer rapidement ses premiers symptômes, d'identifier les méthodes les plus efficaces pour y faire face et de prendre conscience des moments propices où il risque de surgir. Maintenant que vous savez que le stress est présent, pourquoi ne pas développer des stratégies pour le gérer efficacement ? C'est ce qui distingue ceux qui savent naviguer sous pression et paraître aussi détendus que l'eau sur le dos d'un canard. Les stratégies de gestion du stress vous aident à reprendre le contrôle de vos ressources, à vous recentrer et à repartir du bon pied.

Vous avez le pouvoir de modifier la manière dont vous percevez, pensez et gérez votre stress. Vous disposez ainsi de deux leviers d'action : vos pensées et vos comportements. Il est possible de changer votre perception d'une situation stressante en lui trouvant des aspects positifs ou en la remettant en perspective. Par exemple, Roxanne pourrait considérer que sa situation est temporaire et chercher une solution réaliste pour la résoudre. Elle peut également adopter des actions concrètes pour réduire son niveau de stress, comme planifier et prioriser ses tâches, méditer, faire de l'exercice physique, etc. L'objectif est de trouver des moyens de soulagement pour pouvoir identifier des solutions à ses problèmes.

Adopter un mode de vie sain peut également renforcer votre résilience au stress. Comme le suggère Danielle Poupard, cela inclut une alimentation équilibrée, un sommeil suffisant, une hydratation adéquate, des relations sociales saines et enrichissantes, la pratique d'une activité physique, des moments de détente réguliers, la finalisation des projets en cours, une bonne organisation de la vie quotidienne et s'accorder de petites joies au quotidien.

Enfin, il est important de noter que certaines personnes sont plus enclines au stress en raison de caractéristiques spécifiques. Si vous vous reconnaissez dans une ou plusieurs des caractéristiques identifiées par Danielle Poupard – viser la perfection à tout prix, avoir du mal à déléguer, prendre ses responsabilités très au sérieux, se considérer comme invincible, avoir peur de refuser ou de dire non, vouloir tout comprendre immédiatement, ou être très anxieux –, cet exercice sera d'autant plus pertinent pour vous.

Votre défi en deux parties

Nous vous invitons à apprendre à reconnaître le stress pour mieux le gérer. Le stress fait partie de la vie de chacun, mais vous pouvez décider de ne pas le laisser vous affecter excessivement en adoptant des stratégies efficaces ! Lorsque nous vivons des niveaux de stress élevés, il peut être difficile d'avoir la clarté d'esprit nécessaire pour reconnaître que nous sommes stressés et prendre des mesures pour le réduire. Cet exercice vous propose des solutions personnalisées pour gérer efficacement le stress dès qu'il se manifeste. Au lieu de subir le stress, choisissez une ou plusieurs de ces solutions qui vous conviennent. En ayant une liste de techniques pour surmonter le stress, vous pourrez vous détendre plus rapidement.

Partie 1

Tout d'abord, nous vous encourageons à répondre aux questions suivantes dans votre journal d'apprentissage afin de mieux vous préparer en période de stress.

1. Quelles sont les cinq sources de stress les plus importantes pour vous ? Elles peuvent concerner, par exemple, vos finances, votre santé, vos relations, votre travail, etc. Décrivez-les en détail.
2. Quels sont vos premiers signes de stress ?
3. Comment vous sentez-vous ? Par exemple, anxieux, irritable, triste, etc.
4. Quelles sont vos attitudes mentales ? Par exemple, attitudes négatives, manque de concentration, etc.
5. Quelles manifestations physiologiques ressentez-vous ? Par exemple, insomnie, baisse d'énergie, maux de tête, etc.
6. Comment vos actions sont-elles affectées ? Par exemple, isolement, diminution de la productivité, etc.
7. Quelles sont vos cinq activités préférées ou méthodes pour réduire votre stress et vous détendre **à court terme** ? Ces activités vous aident-elles à vous ressourcer et à vous apaiser ? Même de petites actions peuvent avoir un impact important sur votre bien-être. Voici quelques exemples : vous promener, appeler un ami pour discuter, regarder une émission de télévision comique, cuisiner votre plat préféré, observer votre environnement assis sur un banc, prendre un bain relaxant, faire une sieste, lire un bon livre, jouer avec votre animal de compagnie, méditer, etc.

Voici la liste de Roger, qu'il doit peaufiner :

- Promener mon carlin.
- Discuter avec mon partenaire et mes amis.
- Jouer une partie de pickleball.
- Faire une sieste de 20 minutes.
- Lire un chapitre d'un bon roman.
- Mettre à jour mon calendrier et planifier la semaine prochaine.
- Boire du thé, enveloppé dans une grande couverture.

- Faire de la méditation.
- Prendre une douche chaude et revigorante.
- Réaliser un projet de bricolage à la maison.

8. Quelles sont vos cinq stratégies préférées et les plus efficaces pour gérer votre stress **à long terme** ? Autrement dit, que faites-vous pour réduire les facteurs de stress ou changer votre perception du stress ?

Voici la liste de Roxanne, qu'elle doit peaufiner :

- Réinterpréter les situations stressantes pour éviter d'être submergée.
- Renforcer ma résilience personnelle au stress et mes mécanismes d'adaptation, comme m'adonner à des passe-temps pour détourner l'attention du stress, et améliorer mon mode de vie et mes soins personnels (par exemple, dormir davantage, manger sainement et éviter de travailler excessivement).
- Éviter d'accumuler plus de stress en refusant les tâches supplémentaires lorsque nécessaire et en établissant des limites claires avec les personnes qui sollicitent ces tâches.
- Évaluer les nouvelles tâches et occasions en fonction de leur alignement avec mes priorités.
- Identifier les tâches et situations stressantes nécessitant une modification ou un abandon.
- Solliciter l'aide de mon patron pour aborder directement les situations stressantes au travail.
- Organiser une séance de remue-méninges avec des amis proches pour élaborer des stratégies de gestion de mon stress à long terme.
- Utiliser le programme d'aide aux employés et à la famille de mon employeur pour discuter avec un conseiller des situations difficiles.

Partie 2

Cette semaine :

1. Chaque fois que vous ressentez du stress, utilisez plusieurs des stratégies que vous avez identifiées ci-dessus (vos 5 + 5) pour gérer votre stress à court terme et à long terme.
2. Évaluez l'efficacité de chaque stratégie pour réduire votre niveau de stress sur une échelle de 1 (pas du tout efficace) à 10 (très efficace).
3. Notez également quelles combinaisons de stratégies sont efficaces dans quelles situations. Identifiez les combinaisons qui réduisent votre stress à court terme et celles qui vous aident à gérer le stress à long terme.

Enregistrez toutes ces informations dans votre journal d'apprentissage.

Réflexion

Répondez aux questions suivantes dans votre journal d'apprentissage.

1. Analysez les sources de stress que vous avez identifiées à la partie 1. Quels thèmes reviennent souvent ?

2. Quelles combinaisons d'actions ont été les plus efficaces pour réduire votre stress à court terme et dans quelles situations ? Passez en revue vos descriptions des méthodes de gestion du stress et identifiez celles que vous utilisez le plus souvent. Choisissez les cinq meilleures façons de réduire votre stress.
3. Quelles nouvelles stratégies ou techniques avez-vous découvertes en effectuant cet exercice qui pourraient être bénéfiques à l'avenir ?
4. Comment votre perception du stress a-t-elle évolué au fil de cet exercice ?
5. Quelles leçons avez-vous tirées de vous-même en observant votre manière de gérer le stress ?
6. Quels outils ou leçons des autres exercices pourraient vous aider à gérer votre stress (ou même à vous en débarrasser) ?
7. Comment – et pourquoi – les leaders devraient-ils gérer leur propre stress ?
8. Comment les leaders peuvent-ils contribuer à réduire le niveau de stress des membres de leur équipe ? Comment les leaders enseignent-ils aux membres de leur équipe à mieux gérer leur stress ?

Faites part de vos réflexions à votre équipe pour obtenir des commentaires.

Plan d'action

Dans votre journal d'apprentissage, identifiez trois actions spécifiques que vous prendrez dès maintenant pour (a) diminuer les sources de stress à long terme et pour (b) affiner vos stratégies à court terme pour gérer le stress de manière plus efficace.