

DEPARTEMENT DE TECHNIQUES DE L'INFORMATIQUE

Cégep de Sherbrooke

Gestion de stress

Par

Jérémy Besserer-Lemay

Travail présenté à

Madame Marie-Hélène Martin

Dans le cadre du cours

350-013-SH

Communication au travail

Sherbrooke

2 novembre 2017

### **Adaptation adéquate face à la situation**

Durant ma période de travail chez Léon Courville Vigneron, j'ai souvent eu à parler devant de larges groupes de personnes lors de visites des installations et à quelques reprises cela a su me rendre très anxieux par rapport à moi-même, car je considérais parfois que les gens présents pourraient en connaître plus que moi sur le sujet et encore je pourrais ne pas être intéressant lors de ma présentation. Les façons dont je passais outre mes craintes étaient d'analyser la situation et de considérer que j'avais nécessairement amplement de connaissances pour plaire à mon audience que si le contenu n'était pas nécessairement parfait et complet, j'arriverais à rendre la présentation intéressante en y injectant ma personnalité et mon vécu. J'allais également jusqu'à considérer le fait que le client était principalement présent pour se détendre et donc qu'il ne cherchait pas nécessairement à sortir de l'expérience en étant illuminer, mais plutôt curieux. Je me sentais donc émasculer dans mon égo et mal à l'aise face à des situations nouvelles, mais j'ai su tourner la situation en restant positif et en me mettant dans la peau de mon audience. J'ai également su faire preuve d'humilité dans la mesure où je devais être conscient de mes propres limites et savoir être franc avec mon client quand la réponse m'était inconnue pour ne pas me rajouter un stress supplémentaire pour performer. Mes solutions étaient donc majoritairement axées sur des stratégies d'adaptation centrées sur le problème, car la situation ne me créait pas d'inconfort émotionnel ou physique.

### **Adaptation inadéquate face à la situation**

Lors de ma graduation de l'Université de Sherbrooke, ma situation était relativement précaire, car mon diplôme ne m'offrait pas la possibilité d'obtenir un emploi. Malgré ma recherche active je n'arrivais pas à trouver un endroit pour me caser. Ceci à créer un cercle vicieux où je refusais de chercher de l'aide et me concentrait sur m'apitoyer sur mon sort. Je refusais de confronter le problème que je considérais comme étant un problème externe à moi-même. J'ai commencé à me renfermer sur moi-même et à éviter les événements qui pourraient me causer du stress, car j'avais maintenant de la difficulté à les confronter. Je considère (avec du recul) que j'ai très mal géré cet événement stressant en ne cherchant aucune aide, premièrement, mais également en tentant de ne pas analyser pleinement la situation et en ruminant les mêmes propos contre une force externe imaginée. Cette période de stress s'est prolongée sur plusieurs mois et m'a drainée jusqu'à ce que je décide de prendre sur moi la situation et d'établir un constat de la situation. J'étais bien entendu mal à l'aise au fait de ne pas avoir pu trouver d'emploi, mais j'ai su considérer que mon éducation n'était pas perdue et qu'elle avait su m'apporter des intérêts nouveaux et de doter d'une perspective beaucoup plus grande que si je n'avais pas fait ce choix. J'ai ensuite commencé à expliquer la situation à mon entourage pour être certain que j'avais un appui et que je ne me sentais pas seul durant cette période charnière pour relever mon estime personnelle. J'ai enfin décidé de reprendre

mes études dans une branche qui me stimulait autant, mais que je savais également qu'elle aurait plus de possibilités d'emploi. Je dois également souligné que la période entre les deux, j'ai su stimuler mon intérêt intellectuel en me forçant à apprendre des choses nouvelles pour considérer que j'étais tout à fait capable de faire des choses hors du commun et que bien que ma décision de poursuivre des études dans une branche ayant peu d'emploi, je n'étais pas incompetent pour autant et que j'étais bien assez intelligent pour parfaire mon éducation et obtenir un emploi ayant des conditions favorables pour mon épanouissement personnel. Ainsi, je dirais que j'ai mal géré la situation au départ (et pendant un très long moment après), mais j'ai su analyser la situation et chercher de l'aide en me revalorisant personnellement de la façon progressive au pour arriver à gérer la situation stressante qui m'affectant autant au niveau émotionnel que physique.