

# **Les techniques pour maîtriser son stress**

# Table des matières

<b>I. Agir sur nos émotions</b>	<b>3</b>
A. Respiration abdominale .....	3
B. Méditation de pleine conscience .....	3
C. Visualisation .....	5
<b>II. Exercice : Quiz</b>	<b>6</b>
<b>III. Agir sur nos pensées ?</b>	<b>6</b>
A. Pensées automatiques .....	7
B. Agir sur les pensées automatiques .....	8
<b>IV. Exercice : Quiz</b>	<b>8</b>
<b>V. Agir sur nos comportements</b>	<b>9</b>
A. Théorie des petits pas .....	9
B. Ritualisation .....	10
<b>VI. Exercice : Quiz</b>	<b>10</b>
<b>VII. Essentiel</b>	<b>11</b>
<b>VIII. Auto-évaluation</b>	<b>12</b>
A. Exercice : .....	12
B. Test .....	12
<b>Solutions des exercices</b>	<b>13</b>

## I. Agir sur nos émotions

### Contexte

Nous le savons, le stress est le fléau du XXI<sup>ème</sup> siècle qui n'épargne personne (enfants, adolescents, étudiants, adultes, etc.) et touche toutes les sphères : professionnelle, scolaire, familiale, sociale, etc. Toujours en quête de plus de performance et d'exigence, nous tentons d'être des « *Supermen* » et des « *Wonderwomen* » du quotidien qui excellent dans tous les domaines. Oui, mais à quel prix ? Nous allons découvrir dans ce cours que le stress n'est pas une fatalité et que vous avez tous le « *super pouvoir* » de le contrôler et d'agir pour ne pas le laisser vous envahir. Il n'existe pas une seule bonne manière de le gérer, mais c'est à chacun d'établir sa méthode, de choisir ses outils et ses exercices et de les appliquer, pour retrouver plus de sérénité ! Le stress entraîne trois types de réactions, appelé « *modèle tridimensionnel* » : une réaction émotionnelle, cognitive et comportementale. Nous allons donc explorer comment concrètement vous pouvez agir sur vos émotions, vos pensées et enfin vos comportements pour combattre le stress, avec efficacité.

### Définition

### Introduction

Une façon d'agir sur nos émotions est de pratiquer la relaxation. C'est-à-dire créer un état de détente et de relâchement pour notre corps et notre esprit. La relaxation permet de rétablir l'équilibre entre nos systèmes d'alerte dans notre cerveau (face à une situation stressante) et ceux qui apaisent. Voici trois exercices que je vous invite à pratiquer pour vous relaxer : la respiration, la méditation et la visualisation.

## A. Respiration abdominale

### La technique

Très utilisée dans les méthodes de relaxation comme le yoga ou la sophrologie, la respiration abdominale consiste à respirer de façon lente et profonde en mobilisant à la fois ses poumons, son diaphragme et son ventre. La respiration abdominale apporte une meilleure oxygénation de l'organisme et va donc permettre de relâcher les tensions.

### Méthode

### La technique

1. Installez-vous confortablement, les pieds posés au sol et le dos bien droit. Placez votre main sur le ventre,
2. Inspirez lentement par le nez en gonflant le ventre, comptez jusqu'à 6,
3. Retenez l'air pendant 4 secondes,
4. Expirez lentement par la bouche en dégonflant progressivement le ventre en comptant jusqu'à 6,
5. Comptez jusqu'à 4 et recommencez 5 fois.

### Conseil

### La respiration abdominale

Régulièrement dans votre journée, appuyez sur pause et prenez le temps de faire cet exercice de respiration, de relâcher vos épaules et d'apaiser votre esprit. Quand vous êtes en session de travail ou de révision, c'est typiquement un exercice que vous pouvez faire toutes les 25 minutes pour remobiliser votre énergie !

## B. Méditation de pleine conscience

### Petite définition...

La pleine conscience, également appelée Mindfulness en anglais, est un état de conscience durant lequel l'attention est focalisée sur l'instant présent, sur les sensations ressenties, les émotions vécues, de façon distanciée et objective.

La méditation favorise cet état de pleine conscience et entraîne l'esprit à s'apaiser en se libérant du flot de pensées habituel, pour se focaliser sur le moment présent.

Pour Christophe André, médecin et spécialiste référent en France de cette pratique, « *vivre en pleine conscience c'est régulièrement porter une attention tranquille à l'instant présent* ».

C'est une forme de méditation dont l'apprentissage est simple et rapide, mais dont la maîtrise demande une pratique intense et régulière.

- La pratique de la méditation de pleine conscience peut se faire seule ou guidée. Je vous recommande de commencer avec une application et/ou un CD pour vous laisser guider dans les exercices. Au départ, la méditation s'exerce dans un lieu calme et en retrait puis avec de l'entraînement, on peut méditer à peu près partout, comme dans les transports en commun par exemple !
- Tous les moments sont bons pour méditer, mais démarrer une journée le matin par une méditation est particulièrement propice à développer notre capacité de concentration et notre attention aux autres.

Méthode	Comment ça marche...
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettez-vous dans un endroit calme, où vous êtes sûr de ne pas être dérangé, éteignez votre téléphone.</li> <li>• Quelle position adopter ? Soit assis au sol en tailleur, soit assis sur une chaise, les deux pieds bien posés sur le sol, le dos droit et les mains posées sur vos cuisses. Vous pouvez fermer les yeux.</li> <li>• Commencez toujours par prendre une profonde inspiration par le nez en gonflant votre ventre, puis expirez par la bouche pour relâcher toutes les tensions. Et recommencez 3 ou 4 fois.</li> <li>• Laissez-vous ensuite guider par le thème de la méditation que vous avez choisie (bodyscan, reconnaître ses émotions, centrer son attention, focus sur la respiration, etc.).</li> <li>• Prenez enfin 1 à 2 minutes à l'issue de l'exercice pour vous reconnecter doucement à la réalité et reprendre vos activités.</li> </ul>

Conseil	Comment ça marche...
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La méditation est vraiment efficace, si on la pratique régulièrement. Essayez donc au démarrage de la ritualiser à un moment de votre journée, vous pouvez n'y consacrer que 5 à 10 minutes, cela suffit, mais tâchez de renouveler l'exercice tous les jours le matin par exemple ou le soir avant de vous coucher, pendant au moins 21 jours. Après ce sera devenu une habitude !</li> <li>2. Plusieurs applications gratuites peuvent vous aider à vous lancer. Je vous conseille de télécharger « <i>Petit bambou</i> » par exemple.</li> </ol>

Complément	La méditation de pleine conscience
	<p>Depuis 10 ans, la pratique de la méditation de pleine conscience s'est beaucoup développée et notamment au sein des entreprises. Nombreux sont les dirigeants qui ont ritualisé cette pratique pour être plus présents avec leurs collaborateurs et prendre de meilleures décisions. Elle est aussi utilisée dans le milieu médical et notamment dans les maladies liées au stress, car elle permet une meilleure gestion des émotions.</p>

## C. Visualisation

### Introduction

Après la respiration et la méditation, voici un autre exercice que vous pouvez adopter : la visualisation positive. Dans le cadre de leur préparation mentale, les sportifs de haut niveau utilisent la visualisation positive avant leur compétition afin d'améliorer leurs performances et leur concentration. Vous pouvez ainsi vous inspirer de cette pratique, profiter du bénéfice d'une telle technique pour vous aider à réaliser vos objectifs.

### Définition de la visualisation

C'est un outil qui permet de mieux se préparer aux situations que vous allez vivre, de gérer le stress et de dépasser vos appréhensions et vos peurs, qui y sont liées.

La visualisation positive consiste à se représenter mentalement une situation et à ressentir toutes les **émotions** et les **sensations** qui y sont associées.

En visualisant de façon positive un événement, vous pourrez l'aborder avec plus de confiance et moins de stress. En revanche, pour que cet outil livre toutes ses potentialités, il faut vous entraîner. Visualiser, cela s'apprend.

Contrairement à ce que le terme visualisation peut laisser penser, l'exercice ne se limite pas au seul aspect visuel. Vous devez utiliser tous vos sens : le visuel, l'auditif, le kinesthésique, l'olfactif et le gustatif.

Méthode	Comment ça marche ?
<p>Étape n° 1 : faites le calme autour de vous et en vous, respirez et détendez-vous. Installez-vous confortablement sur votre chaise. Fermez les yeux.</p> <p>Étape n° 2 : Visualisez un objet simple</p> <p>Je vous propose de réaliser cet exercice avec un bonbon au chocolat. Dans un premier temps, vous allez vous concentrer sur l'aspect visuel de celui-ci.</p> <p>Est-ce qu'il est rond, carré. Imaginez le bonbon en deux puis trois dimensions. Prenez le temps de bien voir sa forme précise, mais également sa texture : est-ce qu'il est lisse, ou avec des reliefs, est-ce qu'il a des dessins ?</p> <p>Imaginez ensuite que vous prenez le bonbon dans votre main. Percevez si sa texture est plutôt dure ou fondante. Puis lorsque vous ouvrez l'enveloppe qui entoure le bonbon, entendez le petit froissement du papier.</p> <p>Une fois le papier ouvert, sentez l'odeur qui se dégage. Est-elle forte ou plus subtile ? Est-ce que c'est du pur cacao ? Est-il mélangé avec un autre arôme : de la menthe, de l'orange, de la poire ?</p> <p>Étape n° 3 : ressentez toutes les manifestations physiques</p> <p>Enfin, mettez ce bonbon dans votre bouche. Ressentez son goût, la façon dont il fond sur votre langue. Est-il au chocolat noir, au chocolat au lait, au praliné ? Est-ce qu'il fond ? Faut-il le croquer ? Est-il fourré ?</p> <p>À ce moment présent, vous commencez peut-être déjà à saliver ?</p>	

### Débriefing

Qu'avez-vous ressenti comme sensations ?

S'il vous paraît difficile de ressentir concrètement ces manifestations physiques, c'est peut-être que vous avez été un peu vite ? Ou peut-être que le moment que vous avez choisi n'était pas propice ? Vous pouvez recommencer l'exercice jusqu'à ressentir les sensations physiques.

Une fois que vous serez arrivés à produire ces manifestations physiques en visualisant un simple objet simple, entraînez-vous avec autre chose. Petit à petit, vous développerez vos capacités à ressentir et vous pourrez adapter cette méthode à la réussite de vos objectifs et vos projets.

**Attention**    **Quelques précautions**

La pratique des exercices de méditation en pleine conscience et de visualisation n'est pas recommandée pour tout le monde. En effet, pour certaines personnes, il est même déconseillé d'en pratiquer, en particulier pour les personnes souffrant d'angoisses et d'anxiété sociale. Il est alors conseillé d'être accompagné afin de diminuer les risques et avoir une pratique saine et correcte, sans prendre le risque d'augmenter des angoisses déjà présentes.

**Conclusion**

Ces trois exercices de relaxation ont pour but de se reconnecter à soi et d'appuyer sur pause quelques instants dans le tourbillon de nos vies. Ils permettent d'apaiser l'esprit et de mieux contrôler nos ressentis et nos émotions. Ainsi, nous devenons plus résistants face au stress. Ces outils demandent de l'entraînement et de la persévérance. Lequel allez-vous tester en premier ?

**Exercice : Quiz**

## Question 1

La relaxation nous permet de réguler nos émotions ?

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

## Question 2

La technique de la respiration en relaxation est appelée respiration thoracique ?

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

## Question 3

Le fait de vivre en pleine conscience est également appelé :

- ☐ Thinkfulness
- ☐ Spiritfulness
- ☐ Mindfulness

## Question 4

La méditation de pleine conscience peut parfois être dispensée dans les entreprises.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

## Question 5

La visualisation positive sollicite uniquement la vue ?

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

**II. Agir sur nos pensées ?**

## Introduction

Nous venons de voir comment vous pouvez agir sur vos émotions grâce à trois exercices de relaxation. Face au stress, nous pouvons également agir sur nos pensées.

### A. Pensées automatiques

#### **Définition** Qu'est-ce que c'est ?

On pourrait définir les pensées automatiques comme des interprétations spontanées que l'on fait de nos expériences vécues. Elles sont observables, mais passent souvent inaperçues. Selon la théorie cognitive d'Aaron Beck, elles reposent sur des schémas cognitifs et elles déterminent pour une grande partie nos émotions. Les pensées automatiques, ce sont nos dialogues internes, nos perceptions, nos croyances sur nous-mêmes et sur les événements, un peu comme une voix off permanente : « *de toute façon, je n'ai jamais de chance, je n'y arriverai jamais !* ».

Ce sont des façons de traiter l'information qui entretiennent des pensées et des **émotions négatives**.

Comme notre stress dépend de notre interprétation d'une situation, ces pensées automatiques que l'on a vont impacter fortement nos réactions.

#### Quelques exemples de pensées automatiques

- **La pensée « tout ou rien » :**

Quand c'est toujours tout noir ou tout blanc, jamais ou toujours, bon ou mauvais... mais que cela ne correspond pas à la réalité.

Par exemple, quand le moindre échec annule toutes mes réussites.

- **La surgénéralisation : une fois devient toutes les fois**

Tirer une conclusion générale sur la base d'un seul événement.

Par exemple, si on a échoué à un examen, s'attendre à échouer à tous les examens.

- **L'abstraction sélective**

Ce serait le fait de ne porter attention qu'aux détails négatifs en excluant les détails positifs.

Par exemple, tout le monde vous a félicité pour votre travail, sauf Nicolas, c'est bien que votre travail ne vaut rien, car sinon il vous aurait félicité aussi.

- **La dramatisation et la minimisation**

Donner un poids plus grand à un échec qu'à un succès ou si je réussis c'est un coup de chance ce n'est donc pas grâce à moi.

Par exemple, un joueur de tennis qui remporterait un tournoi, mais qui se dirait que ce n'est pas parce qu'il a bien joué, juste parce que la tête de série avait déclaré forfait avant le tournoi.

- **La personnalisation**

Penser à tort être responsable d'événements négatifs hors de son contrôle ou penser à tort que ce que les autres font est lié à soi.

Par exemple, connaissez-vous cette histoire du type qui rentre dans un amphithéâtre de 200 étudiants et qui crie « *C'est de ta faute !* » et l'étudiante qui se dit « *qu'est-ce que j'ai fait ? !* », alors qu'il pourrait aussi bien s'adresser aux 199 autres

## Les pensées automatiques

Ce sont quelques-unes des « *distorsions cognitives* » qui ont été identifiées par A. Beck. Je suis certaine que vous vous êtes reconnu(e)s dans certaines de ces interprétations ?

### B. Agir sur les pensées automatiques

Méthode	Comment agir sur les pensées automatiques ?
Étape 1	Dans un premier temps, il faut déjà prendre conscience des pensées automatiques qui nous traversent et les repérer. La prochaine fois que vous ressentez une émotion désagréable, prenez un instant et demandez-vous à quoi vous étiez en train de penser et tâchez de repérer votre dialogue interne. Par exemple, « <i>je me sens anxieux, j'ai peur</i> ».
Étape 2	Identifiez quelle est la pensée qui vous fait ressentir cette émotion désagréable. Par exemple, « <i>mon manager vient de me passer un savon, de toute façon, il me déteste, je vais être licencié, comment je vais m'en sortir ?</i> » Voilà les différentes pensées qui vous traversent. Quelle est celle qui semble la plus présente ? Par exemple : « <i>je vais être licencié</i> » est celle qui me génère le plus d'angoisse.
Étape 3	Demandez-vous si cette pensée est le fruit d'une distorsion cognitive : autrement dit, il y a-t-il distorsion de la réalité ? Ici ce pourrait être la dramatisation : « <i>il m'a passé un savon donc il va me licencier, nonobstant tout ce que je fais de bien dans mon travail</i> ». Faites maintenant un petit tableau : quels sont les éléments qui vont dans le sens de cette pensée négative ou quels sont ceux qui la réfutent ? Faire cette liste devrait vous aider à voir la situation sous un angle différent et moins anxiogène.
Étape 4	Remplacer les pensées négatives par des pensées alternatives : « <i>il m'a passé un savon, car lui-même est sous pression actuellement et qu'il a passé une dure journée hier. Ce n'est pas à moi qu'il en veut, c'est le contexte qui est compliqué.</i> » Remplacez ainsi toutes vos pensées « <i>dysfonctionnelles</i> » par des éléments <b>justes et objectifs</b> .
Étape 5	Enfin, évaluez à nouveau vos émotions et votre niveau de stress ? Vous sentez-vous soulagé ? Ici par exemple, « <i>j'ai fait baisser mon anxiété, car j'ai compris que je n'étais pas le problème et par conséquent que je n'allais pas être licencié. Je vais donc adapter ma réaction et rendre mon dossier le plus vite possible pour faciliter la tâche de mon boss.</i> »

## Conclusion

Vous l'aurez compris, nous fonctionnons tous avec ces pensées automatiques qui favorisent négativement notre ressenti de stress. Plus vous apprendrez à les identifier et à les remplacer par des pensées alternatives et mieux vous pourrez ensuite gérer vos émotions et vos réactions. Comme tout exercice, cela demande un peu d'entraînement, mais le jeu en vaut la peine !

## Exercice : Quiz

### Question 1

Le principe des pensées automatiques a été développé par Christophe André ?

- ☐ Vrai
- ☐ Faux



#### Question 2

Les pensées automatiques altèrent notre jugement et ont un impact négatif sur nos émotions ?

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

#### Question 3

La surgénéralisation c'est quand une fois devient toutes les fois ?

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

#### Question 4

Donner un poids plus grand à un échec qu'à un succès ou si je réussis c'est un coup de chance ce n'est donc pas grâce à moi, cela correspond à :

- ☐ La dramatisation
- ☐ La minimisation
- ☐ La généralisation

#### Question 5

Pour mieux gérer son stress, il faut remplacer ces pensées automatiques par des pensées alternatives ?

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

### III. Agir sur nos comportements

#### Introduction

Après avoir agi sur nos réponses émotionnelles et cognitives, il nous reste à agir sur nos réponses comportementales.

#### A. Théorie des petits pas

##### **Définition** Qu'est-ce que c'est ?

Selon LOEHR et SCHWARTZ, le changement ne vient pas d'une auto-discipline, mais de rituels, qui petit à petit vont devenir des habitudes. Donc quand on veut changer un comportement, il ne faut pas commencer par le supprimer tout bonnement, mais d'abord le remplacer par un autre comportement facile à mettre en place puis à reproduire, pour qu'il devienne ensuite une habitude.

##### **Exemple** Qu'est-ce que c'est ?

Vous voulez vous mettre au sport et avez acheté un vélo d'appartement. Inutile de vous fixer d'en faire une heure par jour, vous ne tiendrez votre bonne résolution que 15 jours. Au contraire, les premiers jours prenez l'habitude de vous asseoir dessus sans rien faire. Puis pédalez une ou deux minutes. Puis, petit à petit, augmentez le temps de votre activité sportive. Vous allez ainsi créer votre habitude comme un rituel.

De la même façon, lorsque vous êtes angoissé par une présentation que vous devez faire lors de la convention nationale devant 250 collaborateurs dans un mois. Mettez en application la théorie des petits pas. Entraînez-vous d'abord, à faire votre présentation devant votre conjoint. Puis prenez la parole lors d'une réunion devant 20 personnes, pour vous habituer petit à petit à l'exercice, avec des situations qui génèrent moins de stress chez vous et qui vous permettront d'avoir un premier retour sur la façon dont vous gérez les choses.

### Complément Le saviez-vous ?

Un marathonien ne court jamais ses 42 km avant le jour J. Il s'entraîne par paliers progressifs, 5 km la première semaine, puis 10 km la seconde et ainsi de suite, mais ne court la totalité du marathon que le jour-même. Inspirez-vous de cette pratique et fixez-vous des paliers successifs avant de vous confronter à la situation réelle le jour J.

## B. Ritualisation

### Le rituel

La plupart des sportifs (encore une fois !) ont acquis des rituels pour se concentrer ou se mettre en énergie, à différents moments de la compétition.

Des recherches ont montré que la « *rumination mentale* » qui précède toute action sollicite particulièrement l'hémisphère gauche, alors que l'hémisphère droit est associé au geste physique automatisé. Prenons le cas du tennisman qui s'apprête à lancer sa balle ou du footballeur avant le pénalty : il doit à la fois calculer son coup, et faire appel à une « *intuition corporelle* » acquise par des gestes mille fois répétés. D'où un conflit entre les pensées et calculs qui surviennent à ce moment décisif, et l'action automatique produit par l'entraînement. Tous les athlètes savent que s'ils réfléchissent trop avant d'agir, ils peuvent rater complètement leur action. C'est à ce stade qu'interviennent justement les petites routines gestuelles. Ces rituels sont personnels et efficaces. En effet, cela permet non seulement d'activer des automatismes positifs, mais aussi de rapprocher les comportements à l'entraînement de ceux de la compétition.

Voici quelques exemples de rituel de dynamisation pendant un match : sautiller, utiliser un mot-clé encourageant, serrer le poing ou encore respirer calmement, marcher, échauffement ritualisé, écouter de la musique, discuter et blaguer, se renfermer sur soi, etc. chacun a ses rituels qui marchent !

À l'image des sportifs, je vous encourage à créer vos propres rituels pour faire baisser la pression avant des événements qui vous stressent : examens, exposés, permis de conduire, animation d'une réunion, prise de parole en public, etc. Chacun doit trouver son propre rituel à suivre juste avant sa présentation, sa réunion, son rendez-vous. Il faut s'entraîner et suivre toujours les mêmes étapes. On habitue ainsi son cerveau à se mettre en condition.

### Conseil Playlist

Vous pouvez par exemple identifier la musique qui vous met en énergie (Don't stop me now de Queen) ou celle qui vous calme (Amélie Poulain) ou qui vous met le sourire aux lèvres (Happy de Pharrell Williams). Passez-vous cette musique juste avant de rentrer dans la salle ou de monter sur scène, elle conditionnera un état émotionnel positif et engageant !

## Exercice : Quiz

### Question 1

Le changement vient d'une auto-discipline stricte ?

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

## Question 2

Pour agir sur nos comportements, il faut se confronter à la situation qui nous stresse par palier ?

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

## Question 3

Avoir des gestes rituels libère le cerveau droit ?

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

## Question 4

Pour que ses rituels fonctionnent, il faut s'entraîner et suivre toujours les mêmes étapes ?

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

## Question 5

La musique perturbe notre concentration ?

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

## IV. Essentiel

La gestion de notre stress est très liée à notre gestion du temps et de nos priorités. Aujourd'hui, nous sommes soumis à de nombreuses situations stressantes que ce soit dans notre vie professionnelle (accélération des délais, hausse des exigences, réduction des effectifs, peur du chômage) ou dans notre vie personnelle (arriver à l'heure chez la nounou, avoir du temps pour travailler, réviser, voir ses amis, etc.). Mais une chose est sûre, vous êtes le seul acteur de votre résistance face au stress. Vous seul(e), pouvez vous mettre en action, choisir votre méthode et créer vos rituels. Pour conclure, voici en synthèse quelques derniers conseils :

- **Comment réguler son propre stress ?**

- Identifier ses priorités et mieux gérer son temps,
- S'affirmer et savoir dire non,
- Renoncer à être parfait !

- **Comment récupérer et augmenter son niveau de résistance au stress ?**

- Identifier ses outils antistress parmi ceux qui vous sont proposés dans ces deux modules dédiés à la gestion du stress (ou d'autres que vous connaissez).
- Recharger ses batteries : apprenez à appuyer sur pause, prendre du temps pour vous et prendre soin de vous !
- Définir son plan d'action personnel antistress : définissez un objectif et quelle stratégie vous allez adopter pour l'atteindre. Transformez ensuite cette stratégie en plan d'action et passez à l'action !

## V. Auto-évaluation

### A. Exercice :

Vous devez établir votre plan d'action personnel pour mieux gérer votre stress :

#### Question 1

Quelles sont les actions que vous allez mettre en place ? Pourquoi celle-ci ?

#### Question 2

Quelle sera votre première action dès demain ?

#### Question 3

Comment allez-vous vous assurer qu'elles durent dans le temps ?

#### Question 4

Qu'est-ce qui pourrait vous en empêcher ?

### B. Test

#### Exercice

Décomposez la phrase ou les étapes d'un processus en respectant le bon ordre.

Identifier la pensée qui génère cette émotion.

Remplacez les pensées automatiques négatives par des pensées alternatives libératrices.

Évaluer à nouveau l'intensité de son émotion.

Dresser la liste des éléments qui confortent cette pensée et ceux qui la réfutent.

Identifier l'émotion négative ressentie.

Définir si cette pensée est objective ou correspond à une distorsion de la réalité.

#### Exercice

Associez les différentes actions que vous pouvez mettre en place avec les 3 éléments du modèle tridimensionnel sur lesquels vous pouvez agir pour mieux gérer votre stress.

Se construire son propre rituel

Se confronter par palier

La visualisation positive

La respiration abdominale

La méditation

Se construire une playlist

Construire des pensées alternatives

Identifier ses pensées automatiques

Agir sur nos émotions

Agir sur nos pensées

Agir sur nos comportements

**Exercice : Quiz**

## Question 1

Pour mieux gérer mon stress, je peux compter sur les autres.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

## Question 2

Mettre en place des solutions pour gérer le stress, cela prend beaucoup de temps.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

## Question 3

Si je médite une fois de temps en temps, je serai moins stressé(e).

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

## Question 4

Pour mieux gérer mon stress, je dois définir un plan d'action personnel.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

## Question 5

Finalement, savoir gérer son stress, c'est une question de prise de conscience et d'action !

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

**Solutions des exercices**




**Exercice p. 6 Solution n°1**

## Question 1

La relaxation nous permet de réguler nos émotions ?

☒ Vrai

☐ Faux


 Les 3 exercices de relaxation proposés ici permettent de calmer l'esprit et de mieux gérer ses émotions, et ainsi de mieux gérer son stress.

## Question 2

La technique de la respiration en relaxation est appelée respiration thoracique ?

☐ Vrai

☒ Faux

 La respiration thoracique est celle que nous privilégions en général, or c'est la respiration ventrale ou abdominale qui permet une meilleure oxygénation de notre corps et donc une meilleure relaxation.


## Question 3

Le fait de vivre en pleine conscience est également appelé :

☐ Thinkfulness

☐ Spiritfulness

☒ Mindfulness


 Le Mindfulness est une méthode qui consiste à vivre l'instant présent en pleine conscience, la méditation aide à mieux le ressentir.

## Question 4

La méditation de pleine conscience peut parfois être dispensée dans les entreprises.

☒ Vrai

☐ Faux


 Nombreuses sont aujourd'hui les entreprises qui proposent dans le cadre de leur démarche de qualité de vie au travail, des séances de yoga ou de méditation à leurs salariés pour les aider à mieux gérer leur stress.

## Question 5

La visualisation positive sollicite uniquement la vue ?

☐ Vrai

☒ Faux

 La visualisation positive sollicite tous nos sens pour se représenter mentalement une situation et à ressentir toutes les émotions et les sensations qui y sont associées.


**Exercice p. 8 Solution n°2**

## Question 1

Le principe des pensées automatiques a été développé par Christophe André ?

☐ Vrai

☒ Faux


 On doit le concept des pensées automatiques à Aaron Beck. Christophe André est celui qui a développé la méditation de pleine conscience en France.

#### Question 2

Les pensées automatiques altèrent notre jugement et ont un impact négatif sur nos émotions ?

☒ Vrai

☐ Faux


 Elles reposent sur des schémas cognitifs et elles déterminent pour une grande partie nos émotions. Les pensées automatiques, ce sont nos dialogues internes, nos perceptions, nos croyances sur nous-mêmes et sur les événements, un peu comme une voix off permanente : « *de toute façon, je n'ai jamais de chance, je n'y arriverai jamais !* ».

#### Question 3

La surgénéralisation c'est quand une fois devient toutes les fois ?

☒ Vrai

☐ Faux

 Ainsi si vous subissez un échec dans une discipline, vous pensez que vous allez rater toutes les autres.


#### Question 4

Donner un poids plus grand à un échec qu'à un succès ou si je réussis c'est un coup de chance ce n'est donc pas grâce à moi, cela correspond à :

☒ La dramatisation

☒ La minimisation

☐ La généralisation


 Pour ce type de distorsion cognitive, on parle à la fois de dramatisation : « *j'ai perdu 1 partie sur les 5, je suis vraiment nul* » et à la fois de minimisation : « *j'ai gagné, mais c'était un coup de chance !* ».

#### Question 5

Pour mieux gérer son stress, il faut remplacer ces pensées automatiques par des pensées alternatives ?

☒ Vrai

☐ Faux

 Il faut d'abord chercher à identifier ces pensées qui nous traversent et les émotions négatives qu'elles génèrent chez nous. Puis étudier quelle est la distorsion en exercice. Enfin, réfléchir à des éléments objectifs et justes qui vont à l'encontre de cette pensée, et se créer des pensées alternatives.

### Exercice p. 10 Solution n°3

#### Question 1

Le changement vient d'une auto-discipline stricte ?

☐ Vrai

☒ Faux




 Pour changer, il faut ancrer de nouvelles habitudes et y aller progressivement.

#### Question 2

Pour agir sur nos comportements, il faut se confronter à la situation qui nous stresse par palier ?

☒ Vrai

☐ Faux


 Pour réduire le stress face à une situation angoissante, mettez-vous au défi par palier. Ces étapes vous permettent de mieux vous connaître en analysant votre comportement : demandez à votre public test, comment il vous a perçu... parfois notre tempête intérieure due au stress, ne se perçoit absolument pas à l'extérieur.

#### Question 3

Avoir des gestes rituels libère le cerveau droit ?

☒ Vrai

☐ Faux


 Chez les sportifs, les gestes rituels, avant un service pour un tennisman ou un pénalty pour un footballeur, tendent à favoriser le cerveau droit. Cela permet de ne pas se laisser envahir par l'analyse de la situation, qui est gérée par l'hémisphère gauche du cerveau.

#### Question 4

Pour que ses rituels fonctionnent, il faut s'entraîner et suivre toujours les mêmes étapes ?

☒ Vrai

☐ Faux


 Le principe de la ritualisation est d'ancrer des automatismes qui permettent de baisser en pression et de se conditionner positivement face à une situation.

#### Question 5

La musique perturbe notre concentration ?

☐ Vrai

☒ Faux

 Au contraire, vous pouvez très bien dans votre rituel d'avant-situation, intégrer une musique qui vous plonge dans l'état recherché : énergie, sérénité, enthousiasme, conquérant, etc.

#### Exercice p. Solution n°4

- Mettre en place des techniques de relaxation : sophrologie, yoga, méditation, respiration dans votre quotidien,
- Mettre en place la technique de résolution de problème vue dans la précédente UP pour analyser ce qui vous stresse,
- Faire du sport,
- Avoir une alimentation saine,
- Analyser quelles sont les pensées automatiques auxquelles vous avez recours et trouver des pensées alternatives,
- Faire une playlist en fonction des émotions/ressentis que vous souhaitez générer en période de stress,

- Vous créer un rituel avant examen par exemple et s'entraîner pour qu'il devienne automatique,
- Etc.

#### Exercice p. Solution n°5

À vous de choisir la première action que vous voulez mettre en œuvre, le tout c'est qu'elle soit vite réalisable et que vous vous mettiez en action, c'est-à-dire que dès demain vous vous y mettez !

#### Exercice p. Solution n°6

Comment s'assurer que vos actions durent dans le temps ?

- En n'étant pas trop exigeants avec vous, souvenez-vous des petits pas ! Ancrez petit à petit vos habitudes. Ne prévoyez pas de vous lever à 5 h 30 pour méditer ou faire du sport par exemple, mais seulement 10 minutes avant l'heure habituelle.
- Ritualiser... souvenez-vous, il faut 21 jours pour ancrer une habitude ! Accrochez-vous au départ...
- Partagez... si vous partagez avec vos amis, votre famille ces rituels, cela vous motivera d'autant plus à les mettre en pratique.
- Offrez-vous une récompense...
- Enfin, quand vous verrez les effets bénéfiques sur la réduction de votre stress, vous ne pourrez que continuer !

#### Exercice p. Solution n°7

Ce qui pourrait vous en empêcher :

- Le manque de temps,
- La procrastination... « *on verra demain...* »,
- Le manque de volonté,
- Le manque de persévérance,
- La flemme,
- Vos pensées automatiques : « *ce n'est pas fait pour moi* », « *je n'y arriverais jamais* ».

#### Exercice p. 12 Solution n°8

Décomposez la phrase ou les étapes d'un processus en respectant le bon ordre.

Identifier l'émotion négative ressentie.

Identifier la pensée qui génère cette émotion.

Définir si cette pensée est objective ou correspond à une distorsion de la réalité.

Dresser la liste des éléments qui confortent cette pensée et ceux qui la réfutent.

Remplacez les pensées automatiques négatives par des pensées alternatives libératrices.

Évaluer à nouveau l'intensité de son émotion.



## Étape 1

Dans un premier temps, il faut déjà prendre conscience des pensées automatiques qui nous traversent et les repérer. La prochaine fois que vous ressentez une émotion désagréable, prenez un instant et demandez-vous à quoi vous étiez en train de penser et tâchez de repérer votre dialogue interne. Par exemple, je me sens anxieux, j'ai peur.

## Étape 2

Identifiez quelle est la pensée qui vous fait ressentir cette émotion désagréable. Par exemple, « *mon manager vient de me passer un savon, de toute façon, il me déteste, je vais être licencié, comment je vais m'en sortir ?* » Voilà les différentes pensées qui vous traversent. Quelle est celle qui semble la plus présente ? Par exemple : je vais être licencié.

## Étape 3

Demandez-vous si cette pensée est le fruit d'une distorsion cognitive : autrement dit, il y a-t-il distorsion de la réalité ? Ici ce pourrait être la dramatisation : il m'a passé un savon donc il va me licencier, nonobstant tout ce que je fais de bien dans mon travail.

## Étape 4

Faites maintenant un petit tableau : quels sont les éléments qui vont dans le sens de cette pensée négative ou quels sont ceux qui la réfutent ? Faire cette liste devrait vous aider à voir la situation sous un angle différent et moins anxiogène.

## Étape 5

Remplacer les pensées négatives par des pensées alternatives : « *il m'a passé un savon, car lui-même est sous pression actuellement et qu'il a passé une dure journée hier. Ce n'est pas à moi qu'il en veut, c'est le contexte qui est compliqué.* » Remplacez ainsi toutes vos pensées « *dysfonctionnelles* » par des éléments justes et objectifs.

## Étape 6

Enfin, évaluez à nouveau vos émotions et votre niveau de stress ? Vous sentez-vous soulagé ? Ici par exemple, j'ai fait baisser mon anxiété, car j'ai compris que je n'étais pas le problème et par conséquent que je n'allais pas être licencié. Je vais donc adapter ma réaction et rendre mon dossier le plus vite possible pour faciliter la tâche de mon boss.

## Exercice p. 12 Solution n°9

Associez les différentes actions que vous pouvez mettre en place avec les 3 éléments du modèle tridimensionnel sur lesquels vous pouvez agir pour mieux gérer votre stress.

Agir sur nos émotions	Agir sur nos pensées	Agir sur nos comportements
La respiration abdominale	Identifier ses pensées automatiques	Se construire son propre rituel
La visualisation positive	Construire des pensées alternatives	Se confronter par palier
La méditation		Se construire une playlist



Cet exercice reprend le plan du cours :

- Pour agir sur nos émotions, nous pouvons nous exercer à la relaxation à travers la respiration, la méditation et la visualisation.
- Pour agir sur nos pensées, il faut limiter nos pensées automatiques et les remplacer dès que l'on peut par des pensées alternatives libératrices.



- Pour agir sur nos comportements, il faut ancrer de nouvelles habitudes, en suivant la théorie des petits pas d'une part et en ritualisant nos actions anti-stress d'autre part.

**Exercice p. 13 Solution n°10**

## Question 1

Pour mieux gérer mon stress, je peux compter sur les autres.

☐ Vrai

☒ Faux



La plupart du temps, la solution pour maîtriser votre stress se trouve en vous. N'attendez donc pas que ce soit les autres qui vous aident et commencez par mettre en application ce qui vous correspond le mieux !

## Question 2

Mettre en place des solutions pour gérer le stress, cela prend beaucoup de temps.

☐ Vrai

☒ Faux



Cela vous demande simplement un peu de temps au départ pour analyser les situations qui vous stressent, identifier ce que vous souhaitez mettre en place, et tester. Mais un exercice de respiration prend 1 minute, une méditation, 10 minutes, une musique dure 2 à 3 minutes... donc pas d'excuse de manque de temps... lancez-vous !

## Question 3

Si je médite une fois de temps en temps, je serai moins stressé(e).

☐ Vrai

☒ Faux



Pour que ces techniques fonctionnent et permettent de vraiment réduire votre stress, vous devez les ritualiser. C'est-à-dire méditer tous les jours, seulement 5 à 10 minutes au départ, plus après si vous en avez besoin.

## Question 4

Pour mieux gérer mon stress, je dois définir un plan d'action personnel.

☒ Vrai

☐ Faux



Pour pouvoir vous mettre en action, il faut au préalable que vous vous définissiez un objectif et quelle stratégie vous allez adopter pour l'atteindre. Vous transformez ensuite cette stratégie en plan d'action et vous passez à l'action !

## Question 5

Finalement, savoir gérer son stress, c'est une question de prise de conscience et d'action !

☒ Vrai

☐ Faux



Nous sommes tous soumis au stress et en subissons les conséquences désagréables. Nous prenons rarement le temps d'analyser pourquoi et de chercher des solutions pour vivre ces situations plus sereinement. Alors, profitez de ce cours pour prendre du recul et travailler sur votre gestion du stress, pour gagner en efficacité et en sérénité.