

Quelques décisions anti stress

Marc Vachon



Oserchanger.com

Note importante

Au long de ce présent document, les notes que vous verrez renvoient à quelques-uns des chapitres de mon livre Oser changer: mettre le cap sur ses rêves.

Quelques-uns des exercices proposés sont également repris en détail dans votre cours Changer sa Vie.

Exercice : le point de départ

De façon générale, quels sont vos plus grands *stresseurs* au travail ou ailleurs? Ils touchent une valeur. Quelles émotions provoquent-ils ?

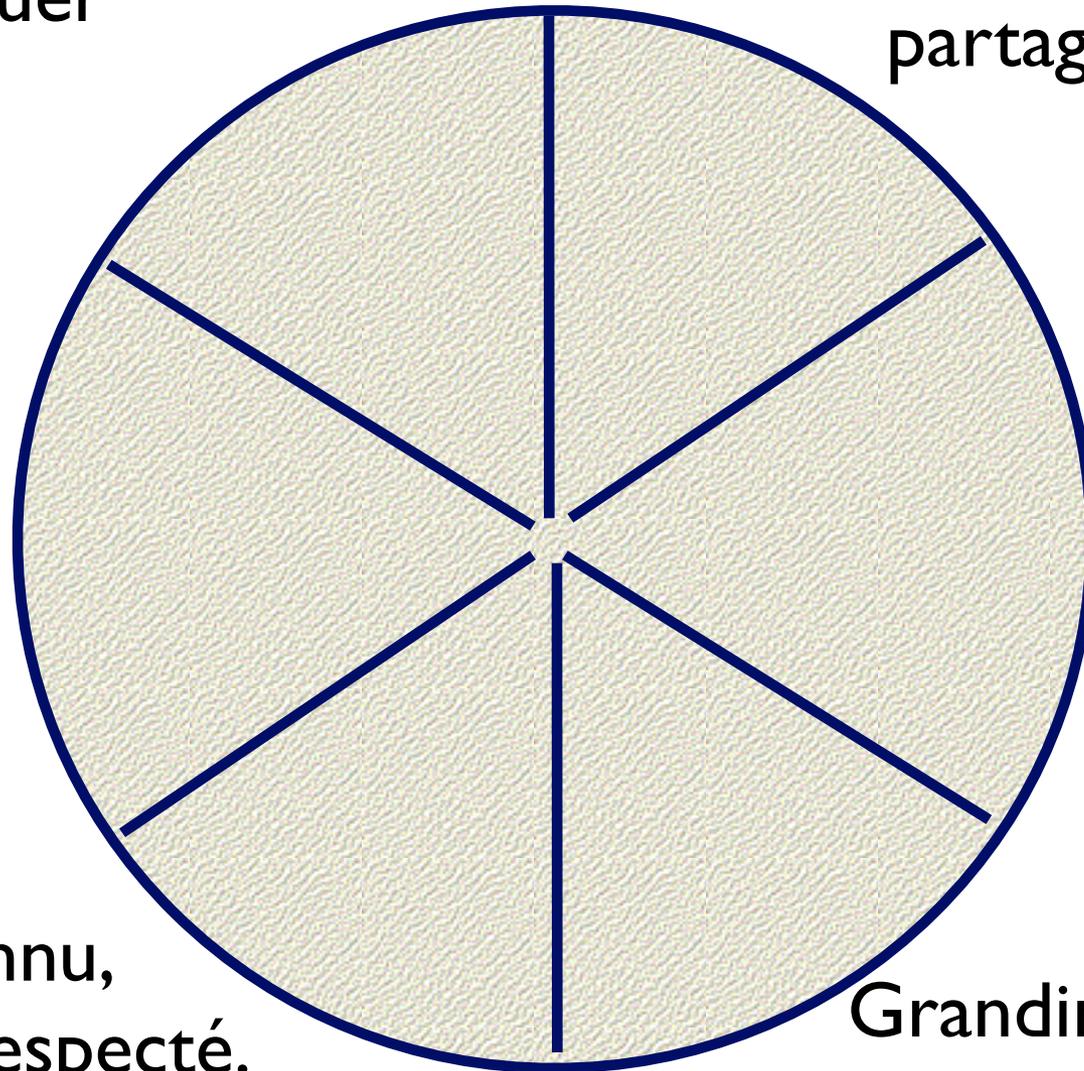
Valeurs et besoins (note 1 p. 46)

Contribuer

Communiquer,
partager

Confort,
certitude

Variété,
plaisir, défi



Être reconnu,
valorisé, respecté.

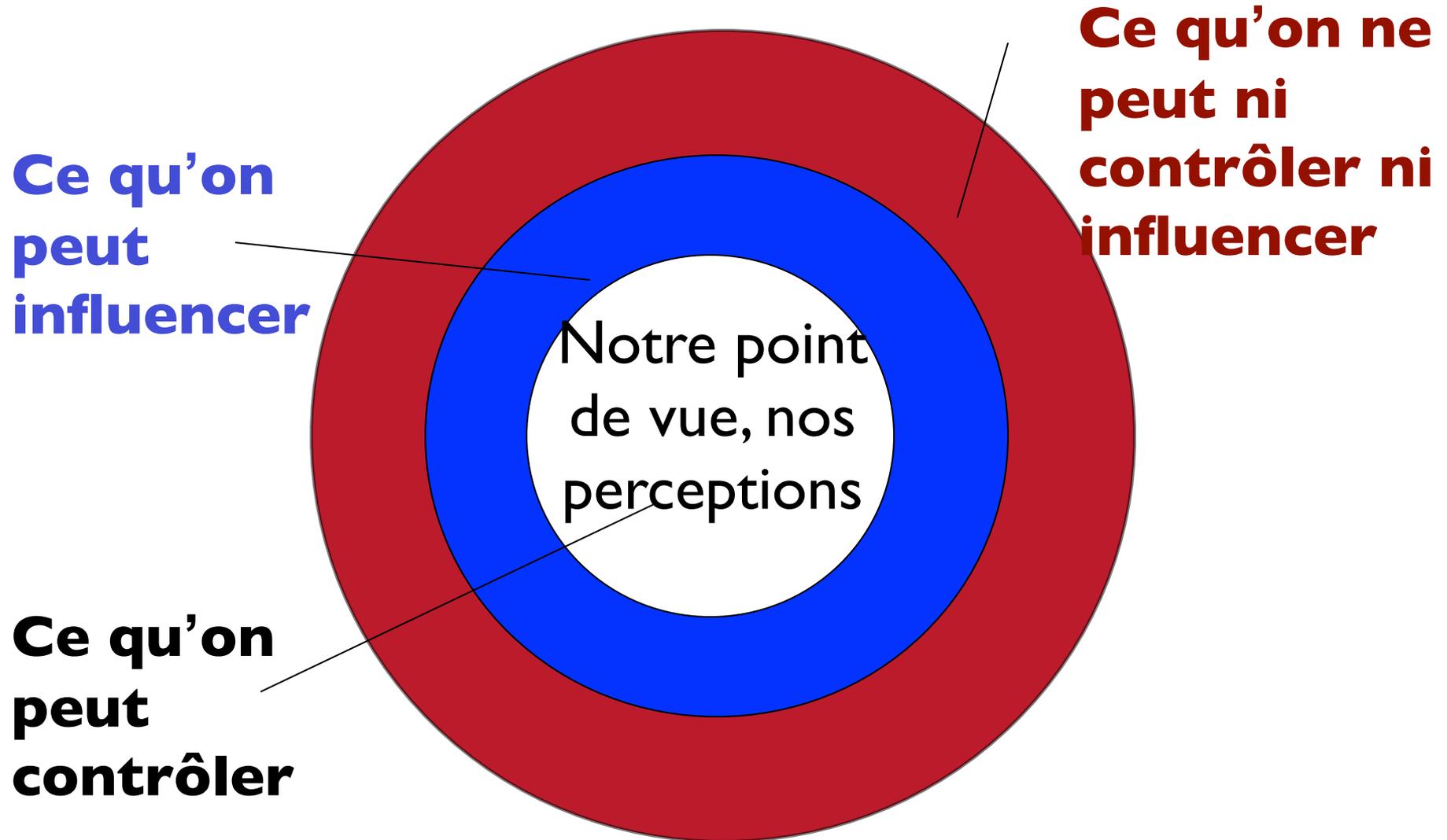
Grandir, évoluer

La plus grande source de stress est l'impuissance, le sentiment (réel ou imaginaire) de ne pas avoir le contrôle.

Deux types de réponse classiques

- *La plus ancienne : **Attaque ou fuite***
- *La réponse réactive (**jeux de contrôle chez l'être humain**) : confrontation, manipulation, intimidation, calcul, ruse, entêtement, indifférence, jouer la victime, etc...*

Le modèle du contrôle



Première décision antistress

Prendre la responsabilité de ce qui
m'arrive
(*me mettre aux commandes*)

Permet de sortir du cycle de la victime (la
Staccouse) ou du martyr.



*On a chacun notre
parcours; notre
responsabilité, c'est d'en
faire un beau parcours,
de ne pas être une
victime de ce parcours.*

*J'aime penser que je me suis moi-
même construit la vie que je voulais.*

Le cycle du martyr

- La pré-souffrance
- La souffrance
- La post-souffrance



Le cycle du martyr

- **La pré-souffrance** : *Le pire s'en vient ! Tu trouves ça effrayant ? Attends ! Ça va être rempli de monde... il va pleuvoir... y aura pas de place de stationnement comme d'habitude... Je n'y arriverai pas...*
- **La souffrance** : *Je le savais... Je te l'avais dit... Ça se peut-tu !*
- **La post-souffrance**: *Est-ce que je t'ai raconté ?*



Croyances qui vont chercher la victime en nous

- Il n'y a qu'à moi que ça arrive. C'est *toujours* comme ça.
- On sait bien...
- J'ai pas le choix. Je ne peux rien faire à mon niveau...il n'y a rien à faire.

- *Ils* ont perdu le contact avec le vrai monde... *Ils* ne savent pas comment ça se passe en bas... *Ils* ont complètement perdu le contrôle... On dirait qu'*ils* font exprès. *Ils* ont tous pris les places de stationnement.



Règles inaccessibles

- Les choses doivent toujours se passer de la manière que je veux.
- Il faut tout faire soi-même...
- Je dois avoir raison...
- Tout doit être parfait.
- Je devrais... *terminer ce projet pendant le week-end, faire de l'exercice, devenir végétarien, perdre du poids, me lever plus tôt, etc.*

Croyances aidantes (note 2 p. 46)

- Je ne peux pas toujours empêcher les événements qui surviennent, mais je peux contrôler ma façon d'y réagir
- J'ai de la valeur, quoiqu'il arrive.
- Je suis le premier qui peut me rendre heureux.
- Le temps...me permet d'arranger les choses.
- Ce que je ne sais pas, je peux l'apprendre.
- Tout le monde a droit à l'erreur (*ma gaffe sympathique de la journée*).
- L'univers est une place amicale. (*Einstein*)

Deuxième décision antistress

Décider ce que
je veux vraiment
pour être
heureux,
équilibré.



Exercice:

Quels sont les grands domaines de votre vie, ceux dans lesquels vous trouvez vital d'investir

Catégories possibles



- Santé physique
- Santé psychologique
- Famille (Couple)
- Amis
- Travail
- Santé financière
- Spiritualité
- Une passion
- Engagement
communauté (bénévolat)
- Autres

Mes domaines

100 %

Travail

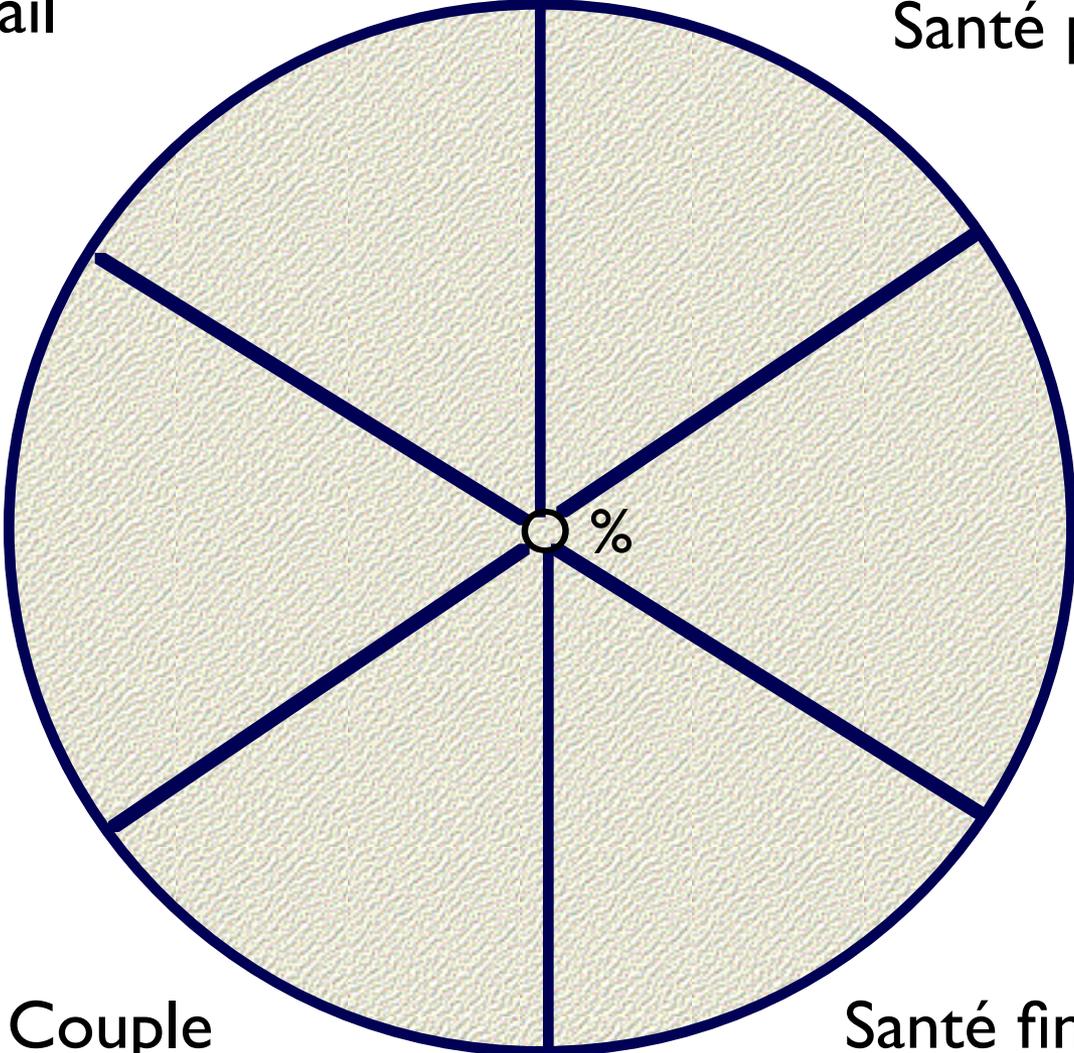
Santé physique

Santé
psychique
(émotions)

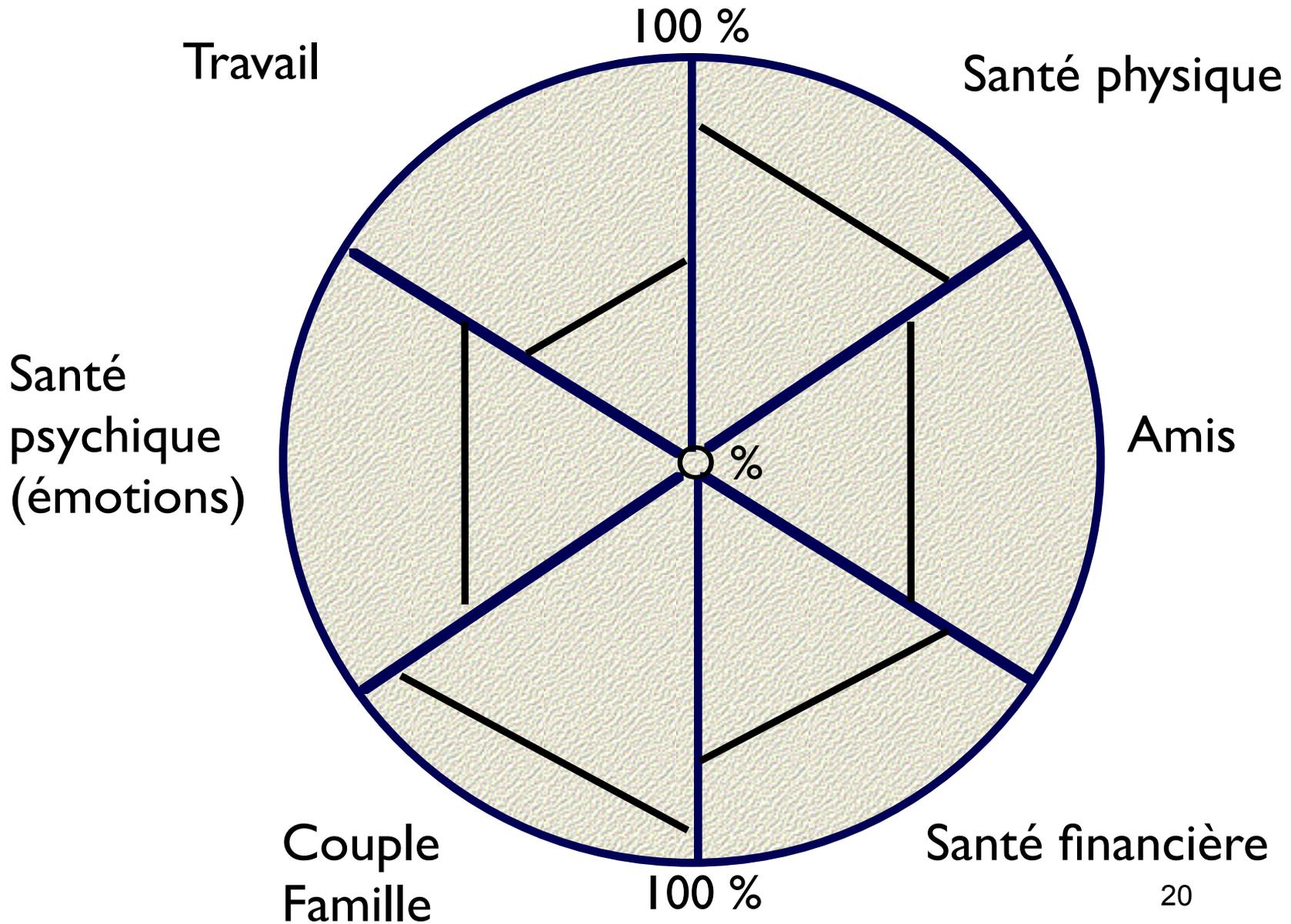
Amis

Couple
Famille

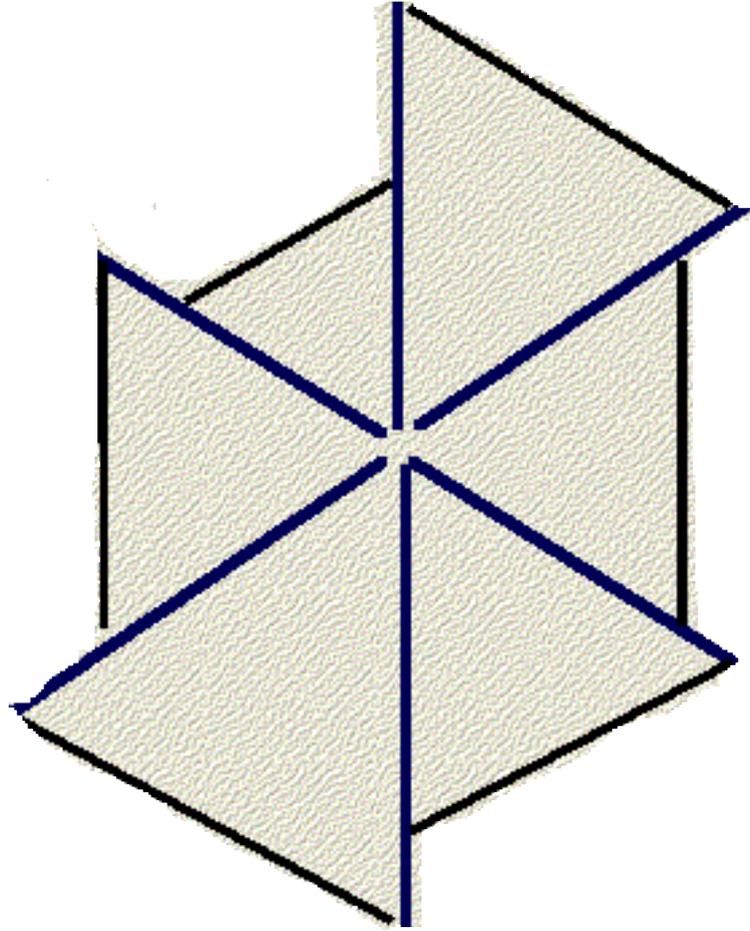
Santé financière



Où j'en suis ?



La roue de mon équilibre



Décider ce que je veux vraiment pour être heureux

- En pensant à ce que je veux vivre, à ce que je désire dans chacun des domaines importants de sa vie.
- *En me motivant à agir avec les moyens que j'ai à ma disposition (loi du 80/20 - voir livre p. 148 et ss)*

Troisième décision antistress

Décider de *mettre du temps* dans ce qui m'importe vraiment

Il ne s'agit pas de remplir son temps, mais d'avoir du temps bien rempli.

Voir Oser changer; mettre le cap sur ses rêves (chap. 7).

Quatrième décision antistress

Décider de *protéger* mon état
d'esprit, ma motivation

Les poisons ne sont pas tous dans les aliments
(75% des conversations sont négatives).

*Voir Oser changer; mettre le cap sur ses rêves
(chap. 8).*



Pour me protéger



- Prendre conscience de ce que les choses (les gens) me font.
- *Dire* les choses quand c'est possible (aller vérifier).
- Développer si nécessaire l'art du **zapping**...
On peut zapper par l'humour, par la fuite (réelle ou imaginaire), par des codes...



Cinquième décision antistress

*Décider à qui et à quoi je fais
cadeau de mon attention*

*Apprendre à orienter le focus de
notre attention*



Un bon moyen pour orienter volontairement mon attention

Poser des questions... et surtout
prendre le temps d'y répondre
(recadrer)



*À chaque moment, ce à quoi j'accorde
mon attention ou ce que j'entretiens dans
mes pensées provoque en moi des états
d'esprit positifs (aidants), neutres ou
négatifs.*

*(Voir chap. 9 Votre cinéma intérieur et vos
émotions)*





Recadrages aidants

Centrent mon attention sur la partie de la réalité où sont mes ressources, où est mon pouvoir.

Ils ouvrent la porte de la créativité et de l'humour.



- *Qui aimerait m'entendre me plaindre ?*
- *Qu'est-ce que je veux vraiment ?*
- *Qu'est-ce que je pourrais faire pour avancer vers ce que je veux (mes objectifs)?*
- *Comment pourrais-je rendre ma journée agréable, avoir du plaisir ?*
- *Qu'est-ce qu'il y a de drôle ? ou Qu'est-ce qui pourrait être drôle ?*
- *Pour qui est-ce que je fais tout ça ? (Pour quoi?)*



- Qui d'intéressant pourrais-je rencontrer aujourd'hui?
- Qu'est-ce qu'il y a de drôle ? *ou* Qu'est-ce qui *pourrait* être drôle ?
- Qu'est-ce qui a bien fonctionné aujourd'hui?
- Qui ai-je aidé ?
- Quelle a été ma gaffe sympathique de la journée ?



Deux questions anti stress

- *Quels ont été les moments magiques aujourd'hui, cette semaine ? (voir note 3, p. 46)*
- *Qu'est-ce que j'apprécie (dans mon travail, ma vie, etc)? Ou Qu'est-ce que je pourrais apprécier si je le voulais vraiment ?*



Sixième décision antistress

Trouver des *façons saines* de vider l'énergie accumulée par les stress

Le rire est l'anti-stress par excellence... comme l'exercice, la danse, le chant, le jogging, la méditation, etc..

Note: voir Oser changer; mettre le cap sur ses rêves (chap. 10).

Stress

- *Accélération
rythme
respiratoire*
- *Accélération
rythme cardiaque -
de la pression
sanguine*

Rire, exercice

- Facilite l'oxygénation du sang; nettoie et libère poumons.
- Stabilise battements du cœur et diminue pression artérielle. Arme efficace dans la prévention de la crise cardiaque.

Stress

- *Muscles tendus et contractés.*
- *Ralentissement digestion*

Rire, exercice

- Relaxation musculaire...
(Un bon fou rire = 10 min. de relaxation totale.)
- Digestion harmonieuse grâce à la gymnastique abdominale et le brassage du tube digestif. Meilleure élimination.

Stress

- *Diminution de l'énergie sexuelle*
- *Système immunitaire chute*

Rire, exercice

- Le rire permet d'être plus frivole, plus extravagant, dissipe les tensions et les inhibitions.
- Renforce système immunitaire. Plus de globules blancs.

- L'enfant a 18-20 expressions faciales. L'adulte en a en moyenne 4.
- Modifier l'expression de son visage, sa façon de bouger, de respirer, sa posture, sa façon de vous exprimer, modifie notre état d'esprit
(*emotion is created by motion*).



- Rechercher activement les occasions de rire.
- *Rire et sourire volontairement envoient le message à notre cerveau de se sentir bien (endorphines).*
- Entrer en scène.



Septième décision antistress
La plus importante

DÉCIDER d'agir.

*Ce que j'entends, je l'oublie; ce que je
vois, je m'en souviens; ce que je fais, je
l'apprends.*

À faire à ce niveau



- Agir avec les moyens que j'ai à ma disposition...sans attendre le moment idéal, la situation idéale...
- Rechercher activement d'autres moyens (lectures, formations, rencontres, échanges, etc.).
- Être flexible (*si ce que je fais ne fonctionne pas, faire autre chose*) (Chap. 12 du livre *Oser changer*)
- Ne pas répandre de rumeurs (*mon information est-elle vraie ? Utile ? Fait-elle du bien?*)

Quelques suggestions (note 4, p.42)

- Dans votre routine, trouvez du temps pour une pause humour. (*variété*)
- Demandez à ceux que vous rencontrez comment va leur journée (*se relier*)
- Écrivez vos injures préférées avec un numéro. (*plaisir, se relier*)
- Observez et portez attention aux anecdotes et incidents amusants qui se passent autour de vous. (*plaisir*)

- Appelez les gens importants pour vous, à la maison ou à leur travail, appel rapide pour dire que vous vous préoccupez d'eux et pour demander comment ça va. (*sens, se relier*).
- Donnez régulièrement de bons *feedbacks* aux autres et acceptez ceux qu'on vous donne.
(*se relier, reconnaissance*)
- Ne répandez pas de rumeurs (*votre information est-elle vraie ? Utile ? Fait-elle du bien?*) (*se relier*)

- Lâchez prise, faites vos deuils. (note 5, p. 46)
- Prenez le temps de créer le contact (même dans un courriel) (*reconnaissance, se relier*)
- *Donnez la chance au coureur.*
- Faites quelque chose d'aimable pour quelqu'un quand il ne s'y attend pas (*donnez au suivant!*). (*reconnaissance, variété*)

En conclusion

Trois grandes caractéristiques des gens heureux.

La capacité d'apprécier

Les gestes de bonté gratuits

Un ratio de 1 à 5 dans les émotions positives.



Si ce que vous faites ne fonctionne pas, faites autre chose !



Oserchanger.com

Marc Vachon