

Coachez VOTRE STRESS !

par Laurent BERTREL, Formateur-Coach, Auteur

Apprenez à gérer votre stress avant qu'il ne vous gère ou qu'il ne gère votre entreprise.

Le stress a toujours existé et c'est tant mieux. En effet, nous avons toutes les raisons du monde d'être d'heureux stressés, car il a contribué au développement de l'espèce humaine. Par son action et depuis la pré-histoire, il a permis à l'homme de survivre par la lutte ou la fuite en cas de danger et de penser pour évoluer.

Il permet notamment à :

- l'inventeur de se mettre sous tension pour trouver l'idée géniale qui va révolutionner le monde,
- une mère d'accomplir des efforts surhumains pour sauver son enfant en danger de mort,
- un sportif de se surpasser en prenant une «bonne dose» de stress et d'enivrer les foules de ses incroyables exploits,
- un artiste de sublimer la réalité et de nous faire rêver,
- un homme d'ouvrir de nouveaux horizons en mettant hier un pied sur la lune et demain un autre sur Mars...

Le stress est-il aidant ou limitant ?

Bref, cet état de tension est avant tout vital à notre survie, utile à notre évolution et nous permet en plus d'avoir une belle vie.

Malgré tout, nous parlons du stress comme d'une fatale malédiction, d'un ennemi, d'un mal sournois qui fait souffrir et peut même aller jusqu'à détruire la vie. C'est vrai, mais seulement s'il est mal géré. Dans le cas contraire, nous l'avons vu, c'est un allié précieux, une ressource vitale.

Alors ne gaspillez plus votre potentiel et votre vie en laissant le stress diriger votre existence (et votre entreprise). Apprenez plutôt à le gérer et à l'utiliser comme un nouveau moteur qui vous conduira à la vie que vous souhaitez. Ne le regardez plus de «travers» mais regardez-le en «face» et souriez-lui pour sourire à la vie.

LE STRESS EN QUELQUES MOTS

L Nous venons de voir combien le stress est vital. En fait, la vie sans stress serait comme la vie sans soleil. Mais attention ! Le stress, de même que le soleil, a ses avantages et ses inconvénients. En tant qu'esthéticienne, vous savez parfaitement que si vous restez trop longtemps exposée au soleil aux mauvaises heures, vous risquez le «coup de soleil», la brûlure au troisième degré et parfois, à terme, le cancer de la peau, la mort.

Avec une trop longue et mauvaise exposition au stress, vous risquez le «coup de blues», la brûlure à l'estomac et parfois, à terme, la dépression, l'infarctus, la mort.

Alors qu'en profitant du stress de la bonne manière, de même que vous pouvez profiter du soleil aux bonnes heures (et avec une bonne protection), vous vous rechargez d'énergie vitale, vous ensoleillez votre vie.

Comment ça marche ?

Le processus d'adaptation se décompose en trois phases qui réagissent les unes par rapport aux autres.

La phase d'alarme

C'est l'incendie : vous vous mobilisez pour faire face à l'agression en utilisant vos ressources. Les signaux d'alarme sont activés et déclenchent des réactions physiques, psychologiques et comportementales : accélération de la fréquence cardiaque, transpiration excessive, nausée, colère, anxiété, agressivité, agitation...

Si l'agent stressé disparaît, un retour au calme est possible en une demi-heure environ.

La phase d'adaptation

Vous êtes le pompier qui résiste et combat l'incendie. Si l'agent stressé se maintient, votre organisme va mobiliser ses réserves énergétiques pour lutter contre le stress, trouver un équilibre et une solution adaptée à la situation.

Si l'agent stressé disparaît, votre retour au calme prend environ deux heures.

La phase d'épuisement

Vous êtes en train de vous consumer. Comme vous soutenez trop longtemps votre effort, vos réserves s'épuisent, parfois jusqu'au burn out*

*Syndrome d'épuisement professionnel.

et même jusqu'à la mort (maladie, suicide). C'est une phase d'hypertension durant laquelle vous avez des difficultés à vous adapter et à garder le moral. Vous avez besoin de repos et parfois d'aide (formation, coaching et/ou psychothérapie...).

Les deux visages du stress

Si le niveau de tension est adapté à l'action, il s'agit d'un «stress aidant», car il vous dope naturellement, vous dynamise, vous euphorise pour favoriser votre réussite en mobilisant vos ressources, voire en dépassant vos limites.

Malheureusement, il peut vite dégénérer en «stress limitant» qui vous paralyse, vous inhibe, vous coupe dans votre élan et vous mène droit vers l'échec en vous isolant de vos ressources.

Ainsi, le stress limitant peut pousser l'apprentie à loucher ses examens et la candidate à échouer à un concours ou à un entretien d'embauche alors qu'elles étaient pourtant parfaitement préparées techniquement. Une préparation mentale (permettant notamment de bien clarifier et déterminer son objectif et de se poser les bonnes questions) et quelques techniques simples (voir ci-après) aideront généralement le plus grand nombre à apprivoiser le stress pour être plus performant tout en vivant mieux.

LE PLAN D'ACTION ET LES TECHNIQUES ANTI-STRESS

Le plan d'action

C'est en envisageant le problème d'une manière globale et systémique que vous avez le plus de chance de bien gérer votre stress. Pour ce faire, il convient dans un premier temps de vous poser quelques questions vous permettant de réaliser votre propre plan d'action anti-stress en prenant les bonnes décisions.

Par exemple :

- **«Mon stress a-t-il une origine traumatique ?»** Dans ce cas il faut sans doute penser à contacter un coach ou un psy pour trouver une solution adéquate et durable.

- **«Suis-je suffisamment flexible ?»** Et oui, puisque tout change et se transforme, il est important de privilégier la flexibilité pour mieux vous adapter au changement sans stresser.

- **«Ai-je une bonne maîtrise de la gestion du temps ?»** Comment parler de gestion du stress sans parler du temps après lequel vous courez peut-être comme le lapin d'Alice au pays des merveilles ? Ainsi, savez-vous prendre le recul nécessaire pour vous organiser en commençant toujours par ce qui est le plus urgent (et pas seulement ce qui est important ou intéressant) ? Prévoyez-vous des marges de sécurité pour les impondérables ?...

- **«Ai-je une bonne hygiène de vie ?»** Une bonne hygiène de vie permet à votre organisme de mieux répondre à ses besoins comme par exemple se défendre contre les agressions du stress. Savez-vous que le sommeil est le meilleur anti-stress naturel ? Savez-vous aussi qu'une activité physique permet d'évacuer l'énergie négative et au final de recharger vos batteries ?...

- **«Suis-je une bonne communicante ?»** La communication peut être source d'incompréhension, voire de conflit (avec une collègue, une employée, une cliente, un fournisseur...), donc de stress. Elle n'est pas l'art de convaincre mais celui de se relier aux autres. Du coup, il est peut-être temps d'apprendre à mieux communiquer pour notamment mieux gérer votre stress et vos émotions...

Bref, c'est en vous posant ce type de question, vous permettant notamment d'isoler l'origine de votre stress, que vous allez pouvoir mettre en place un plan d'action totalement personnalisé. →

La communication n'est pas l'art de convaincre mais de se relier aux autres.





Puis, dans un deuxième temps, vous pouvez choisir de pratiquer des méthodes comme le yoga (voir notamment Yin Yoga et Nidra Yoga), le tai chi chuan ou encore la sophrologie. Nous allons justement vous présenter ici trois techniques sophrologiques aussi simples qu'efficaces.

Les techniques

Comment pratiquer ?

Ces techniques sont à pratiquer régulièrement à titre préventif, car il est préférable de prévenir plutôt que guérir (c'est le principe de l'hygiène dentaire permettant de croquer la vie à pleines dents).

Mais vous pouvez aussi les utiliser dès la phase d'alarme afin de réduire au plus vite les effets négatifs du stress. Pour ce faire, vous devez connaître vos réactions physiques, psychologiques et comportementales. Ainsi, dès l'apparition de l'une de ces réactions, il vous sera facile de comprendre que vous êtes en train d'entrer dans une phase d'alarme et qu'il est temps de réagir pour enrayer l'incendie. Alors à vous de prendre dès maintenant quelques instants pour repérer vos réactions en utilisant pour exemple votre dernier moment de stress.

La contraction corporelle

Le principe est simple car après contraction, le muscle n'a qu'une solution : se décontracter, se détendre. Vous allez donc contracter volontairement vos muscles afin d'avoir accès à la détente après relâchement de la tension musculaire.

Puisque le corps et le mental sont liés l'un à l'autre, en relâchant la tension corporelle, vous favorisez une détente mentale. Et puisque le mental est plus détendu, il peut à son tour aider le corps à se relaxer et ainsi de suite... C'est ce que l'on nomme un cercle vertueux.

Notez que l'inverse est aussi vrai : la tension mentale provoque la tension physique qui à son tour augmente la tension mentale et ainsi de suite...

Nous entrons alors dans un cercle vicieux dont il est important de se sortir au plus vite pour éviter les maux et voici comment faire :

1/ Asseyez-vous sur une chaise*, fermez les yeux et concentrez-vous quelques instants sur votre respiration que vous pouvez sans doute ralentir.

2/ Puis, sur l'inspiration, contractez tous les muscles de votre corps en bloquant votre respiration quelques secondes (5 à 6 environ) (fig. 1).

3/ Relâchez d'un coup toutes les tensions sur l'expire pour décontracter votre corps (fig. 2).

Pratiquez cette technique trois fois de suite en prenant le temps, sur une respiration normale, de marquer des petites pauses (entre 30 secondes et une minute) entre chaque contraction et décontraction afin de lâcher prise en accueillant les sensations qui vous parviennent (chaleur, fraîcheur, légèreté, lourdeur, picotements...). Vous laissez alors à votre corps, à votre mental, le temps nécessaire d'enregistrer ce qu'ils viennent d'expérimenter.

La respiration ventrale

Un sage a dit que s'il faut respirer pour vivre, il est bon de bien respirer pour bien vivre.

La respiration ventrale (ou respiration basse) est un outil essentiel pour la gestion du stress car elle facilite la libération des tensions accumulées tout au long de votre journée. De plus, elle permet un massage des organes internes et du plexus solaire (siège de l'émotivité) tout en régulant certaines douleurs. Elle est aussi utilisée pour accéder à un état modifié de conscience débouchant sur la relaxation et ouvrant les portes de l'intuition. Mais elle est également votre principal pourvoyeur d'énergie. En effet, vous pouvez rester sans manger pendant quelques semaines, vous priver de boire pendant quelques jours, mais vous ne pouvez pas vous passer de respirer plus de quelques minutes. Pourquoi ?

**Il existe
des techniques
à pratiquer
régulièrement
à titre préventif.**



STRESS



Photos Laurent Berbel

159

La raison est simple : l'air, l'oxygène est votre carburant numéro 1. Sans oxygène, pas de vie. Ainsi, plus vous inspirez d'oxygène, plus vous emmagasinez d'énergie (sans oublier qu'en éliminant le gaz carbonique à l'expire vous nettoyez votre corps).

Vous savez donc à présent ce qu'il vous reste à faire pour bien vivre...

1/ Asseyez-vous sur une chaise* et fermez les yeux.

2/ Placez une main sur votre ventre et l'autre sur votre cage thoracique puis prenez conscience de votre respiration (fig. 3 - 4).

Quelle est la main qui bouge le plus ?

Si c'est la main placée sur votre ventre, vous avez une respiration dite «basse» ou «abdominale», et vous respirez naturellement, c'est-à-dire «à l'endroit».

Si, comme la majorité d'entre nous, c'est la main placée sur votre cage thoracique, vous avez une respiration dite «haute» ou «thoracique» et vous respirez «à l'envers». En d'autres termes, vous êtes en train de ramer avec le mauvais côté de la rame, ce qui est épuisant et pas efficace.

3/ Si vous avez déjà une respiration «basse», amplifiez-la.

Si vous avez une respiration «haute», appliquez-vous à l'amener vers une respiration «basse» afin de respirer à l'endroit.

Pour cela :

- Laissez la main sur votre ventre et placez le dos de l'autre main derrière vous.
- Lors de l'expiration, appuyez doucement sur votre ventre avec la main, en soufflant le plus longtemps et avec le plus de douceur possible.
- Contrôlez avec l'autre main que seul votre ventre bouge.
- Une fois «à bout de souffle», automatiquement, le ventre va se gonfler sur l'inspiration, tel le soufflet d'une forge. La cage thoracique elle ne doit quasiment pas bouger.

Pratiquez de cette façon pendant quelques minutes en respirant calmement, doucement, sans tension.

À la fin de la technique, n'oubliez pas de marquer une pause pour bien

percevoir vos sensations et toutes les modifications apportées par ce travail.

* Vous pouvez également réaliser ces techniques en étant debout mais au départ, il est préférable de pratiquer assis pour éviter de chuter à cause d'une perte d'équilibre (l'échange gazeux -gaz carbonique/oxygène- peut en effet provoquer un étourdissement). Bien entendu, n'oubliez pas de demander un avis médical si vous souffrez d'une maladie grave (cardiaque par exemple).

La visualisation

Vous voulez booster votre moral ? Alors réalisez dès maintenant cette visualisation !

Bien entendu, si vous êtes stressée, pensez tout d'abord à réaliser les deux techniques expliquées ci-avant (la contraction et la respiration) afin de permettre à votre corps et à votre mental d'accepter plus facilement les effets bénéfiques d'une telle visualisation.

Le principe est simple : à défaut de ne pas vouloir ou pouvoir faire ce que vous aimez, visualisez-le pendant quelques minutes. →

Il est primordial de bien respirer pour bien vivre.



5

**Pour booster
votre moral :
visualisez
ce que vous
aimez**

1/ Asseyez-vous sur une chaise ou mieux allongez-vous sur un matelas douillet, sur votre table de massage. Fermez les yeux, puis mettez en place votre respiration «ventrale» en ralentissant encore sa fréquence (fig. 5).

2/ Évoquez ce que vous aimez faire concrètement et qui vous procure un réel plaisir (attention, cela ne concerne pas seulement ce que vous aimez ou qui vous aime ; c'est, par exemple : j'aime faire du tennis, j'aime faire le cuisine, j'aime prendre un bain de soleil à la plage...).

3/ Voyez ce qu'il y a à voir, entendez ce qu'il y a à entendre, sentez et ressentez ce qu'il y a à sentir et à ressentir.

Profitez des bienfaits de cette visualisation et accueillez-en tous les bénéfices.

N'hésitez pas à proposer cette expérience à votre clientèle... **TIP**

VARIANTES

Vous pouvez réaliser ces techniques dans l'ordre (contractions, respiration, visualisation) ou dans un ordre différent (respiration, contractions, visualisation). Vous pouvez aussi n'utiliser qu'une seule technique, comme par exemple la respiration, lorsque cela est nécessaire (idéalement juste avant une montée d'émotion, un pic de stress : n'oubliez pas que la gestion du stress est avant tout de la prévention).

Vous pouvez également pratiquer le matin, l'après-midi ou bien le soir, seule ou en groupe, dans une pièce calme ou bien dehors...

Bref, n'hésitez pas à varier les scénarii afin de percevoir les différences, de découvrir vos préférences et ainsi de construire votre propre méthode.



**ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?
DÉCOUVREZ LA MÉTHODE
«COACHEZ VOTRE STRESS»**

Laurent Bertrel est formateur-coach spécialisé en développement personnel (stress, communication, créativité, coaching de vie) et l'auteur d'une quarantaine d'ouvrages (livres, cd, dvd, programmes e-learning). Il est sophrologue, relaxologue, sexo-relaxologue, maître praticien PNL, coach PNL, praticien en hypnose, maître Reiki et professeur d'arts martiaux (Qi Gong, Tai Chi, Freeway). Il intervient en entreprise, en cabinet et à distance (via son site Agoracademie.com) et vous propose de découvrir notamment sa méthode anti-stress personnalisable « Coachez votre stress ».

Besoin d'être accompagnée par un professionnel ?

Vous souhaitez réaliser une formation ou bénéficier d'un accompagnement de type coaching pour apprendre à mieux gérer votre stress ou à mieux communiquer ?

Alors rendez-vous sur www.agoracademie.com (voir «Boutique») puis contactez Laurent pour toute information complémentaire : laurent@agoracademie.com