

Faire de son stress un atout

Vous avez le goût de la compétition, de l'action, de la performance ? Ou au contraire vous préférez observer, prendre du recul, diversifier vos centres d'intérêts ? Deux personnalités bien différentes, voire opposées, mais qui vont pourtant vous permettre de mieux résister au stress.

Chacun selon ses ressources invente ses stratégies d'adaptation au changement. Conseils pour rebondir et se préserver.

Face au stress, certains salariés déclarent qu'ils « font la part des choses en s'adaptant au mieux à la situation », d'autres « se ressourcent dans des activités personnelles ».

Pragmatiques, ils ont conscience que, face à la difficulté voire l'impossibilité de supprimer certaines causes importantes de stress, c'est en eux et notamment dans leurs ressentis qu'ils doivent trouver les moyens de surmonter leur stress.

La gestion du stress : d'abord une histoire de personnalité

La réaction du stress est très personnelle et dépend de sa connaissance de soi et de ses potentialités supposées.

Ainsi, l'anxiété, le manque de confiance en soi, la peur des responsabilités ou de l'échec augmentent fortement la sensibilité au stress : ce qui ne sera pour certains qu'une simple remarque, sera perçu par d'autres comme une véritable agression. Un employé « bien dans sa peau » ne sera donc pas nécessairement affecté par des contextes potentiellement stressants.

Par extension, une tâche jugée insurmontable pour un individu, le plongeant dans un **stress destructeur, ou distress**, constituera un challenge excitant pour un autre, valorisant son image de soi et améliorant ses performances. **C'est le bon stress, ou eustress.**

Changez vos ressentis...

Vous l'aurez compris, pour transformer le distress en eustress, il faut apprendre à maîtriser ses zones de vulnérabilité. Il s'agit d'un véritable développement personnel qui vise à améliorer son image de soi et à se libérer de ses croyances négatives et de ses émotions excessives.

...et changez votre conception du monde

Il s'agit en réalité d'une nouvelle façon de concevoir le monde qui nous entoure et d'un changement en profondeur de ses habitudes de vie, de ses rapports avec les autres.

Autant de nouvelles stratégies d'adaptation émotionnelles, comportementales, psychologiques et physiologiques, qui vont permettre de lutter efficacement contre le stress.

Quelques conseils et astuces pour transformer le distress en eustress

Plusieurs précautions permettent d'éviter la survenue de la somnolence ou d'en limiter l'impact.

- Considérez que **votre stress ne dépend pas QUE de l'agent stresseur**, mais aussi de vous.
- **Tenez compte des faits**, et non de leurs interprétations.
- **Ayez confiance en votre potentialité.**
- **N'essayez pas de plaire à tout le monde. Acceptez-vous tel que vous êtes**, évitez de dépenser trop d'énergie à vouloir paraître autrement.
- **Affrontez les problèmes** plutôt que de les ruminer.
- En face d'une situation stressante, **établisseez la liste des solutions ou options possibles.**

Plus d'informations sur :
www.lasantegagnelentreprise.fr

03 87 18 40 53

christelle.gourdin@harmonie-mutuelle.fr

www.protection-sociale-entreprise.fr



Harmonie Mutuelle, spécialiste de la protection sociale en entreprise, 1^{re} mutuelle santé de France.



**Harmonie
mutuelle**

En harmonie avec votre santé

www.harmonie-mutuelle.fr