

**VOUS ÊTES : ÉTUDIANT, STAGIAIRE,
COLLABORATEUR, MANAGER, DIRIGEANT,
ENTREPRENEUR ... STRESSABLE, STRESSE
et**

**VOUS AVEZ BESOIN DE RETROUVER
SÉRÉNITÉ, DYNAMISME, ÉQUILIBRE ...**

Aujourd'hui, pour atteindre cet objectif, il existe plusieurs possibilités

- *Votre lecture des magazines l'été sur la plage pour se sentir mieux*
- *Votre concentration à l'écoute des émissions de confidences le soir à la radio*
- *Votre ordonnance de médicaments pour calmer, dormir, réveiller, stimuler...*
- *Votre activité sportive préférée jogging, vélo, salle de sport ...*
- *Vos différents comportements, colère, dépression, fuite...*
- *Votre somatisation habituelle : migraine, digestion difficile, troubles alimentaires ...*
- *Votre participation active pour que la France garde le record du monde de consommation d'antidépresseur*
- *Votre nouvelle passion pour les différentes formes de yoga et de méditation*
- *Etc.*

Ces différentes pratiques traitent plus ou moins bien votre situation pour atteindre vos objectifs.

Une solution est possible...

Education de Soi-Même en 7 clés, edsm7c

Devenir son propre mentor

Clé 04/7 : STRESS

04 01 Présentation

Savoir générer le bon stress en toutes circonstances.

Vous êtes étudiant, stagiaire, collaborateur, manager, dirigeant, consultant, entrepreneur... stressable, stressé... et vous avez besoin d'influencer votre avenir personnel, professionnel, social par vos compétences comportementales pour développer votre potentiel pour retrouver sérénité, dynamisme, équilibre.

Nous sommes Stressateurs, les producteurs de notre propre stress, il convient de produire le bon stress à la place du mauvais stress.

Le stress sans mauvais stress, le stress est un danger qui présente des opportunités.
Hans Selye.

DES TRAVAUX DE RECHERCHES

Le stress, syndrome général d'adaptation a été défini par Hans Selye endocrinologue Canadien d'origine autrichienne et hongroise. Il a utilisé le vocable stress ; stress positif : eustress ou négatif : distress). A l'origine le vocable stress définit une action physique de type contraintes mécanique qui entraîne une rupture. Cela a été développé par le Professeur Henri Labori, illustré dans son film, Mon oncle d'Amérique.

FONCTIONNEMENT

Le stress est la relation personnelle que l'on établit entre l'attendu et le vécu. La gestion de l'écart est réalisée par le cerveau reptilien de façon instantanée et inconsciente. :

- **Écart accepte** : Production du bon stress : l'adrénaline hormone du succès.
L'effet obtenu est la réussite.
- **Écart refuse** : Production du mauvais stress : l'ACTH de l'anglais « adreno cortico tropic hormon »), hormone de l'inhibition.

Le stress, sous ses deux formes, bon et mauvais, peut apparaître en cas d'évènements socialement positifs et/ou négatifs.

Situation	Accepté, Adrénaline	Refusé, ACTH
Socialement positive	<ul style="list-style-type: none">● Les bonnes sensations du sportif● Débuter son travail avec un peu de retard pour se mettre volontairement sous pression	<ul style="list-style-type: none">● Gagner à un jeu● Mariage● Fiasco masculin● Changement de vie
Socialement négative (pour	<ul style="list-style-type: none">● Assassinat● Mystification● Escroquerie	<ul style="list-style-type: none">● Sportif qui disjoncte● Emprisonnement● Licenciement

l'auteur des faits)	<ul style="list-style-type: none"> ● Tueur en série ● Manipulateur 	<ul style="list-style-type: none"> ● Problème financier ● Changement de vie
---------------------	--	---

Il est courant de constater des pleurs, expression de l'ACTH dans le cas d'une situation heureuse. Il est dit pleurer de joie, cela est un abus de langage. Les comportements asociaux peuvent créer de l'adrénaline chez leurs auteurs.

MOYENS D'INTERVENTION

L'objectif, pour tout stressé et/ou stressé, porte sur la nécessité absolue de passer du mauvais (ACTH) au bon stress (adrénaline). Les niveaux d'intervention et les moyens de traitement sont les suivants :

La posture 01 : pour se protéger de façon permanente en agissant sur l'attitude, faire évoluer son état d'esprit vers l'acceptation. Comportement : savoir-être. Attitude : état d'esprit. Valeurs : conviction (croyances), responsabilité. Connaissance : savoir. Compétence : savoir-faire. Motivation : élément moteur de l'action.

Le refus 02 : pour gérer les effets de l'ACTH. Si possible éviter les médicaments, les drogues et la nourriture par excès ou par manque (boulimie, anorexie). L'exercice physique est recommandé en fonction de ses aptitudes. Le plus efficace demeure la relaxation sous toutes ses formes.

L'acceptation 03 : pour supprimer le refus. Le deuil, accepter une situation comme étant irréversible, respecter les étapes. Gérer les priorités par la matrice d'Eisenhower. Relativiser : ne pas s'investir si l'on ne peut intervenir sur une situation, relativiser. Exemple la météo : pas de mauvais temps seulement mauvais équipements.

Le vécu 04 : pour le rendre acceptable. Modifier les conditions du vécu. Supprimer l'écart l'aide de méthodes de résolution de problème.

L'attendu 05 : modifier l'attente. Supprimer l'attendu. Définir des objectifs de moyens en plus des objectifs de résultats. Utiliser les effets de l'imagination sur la réalité, la planche de Pascal, effets placebo et nocebo.

Le stress est un événement personnel sur lequel il est possible d'intervenir.

BÉNÉFICES

La mise en œuvre de la démarche d'éducation de soi-même développe la faculté d'être de bon commerce, de commerce agréable, de faire des affaires ce qui conduit à avoir la capacité de :

- Comprendre le mécanisme du stress.
- Moyens pratiques accessibles.
- Trouver une solution personnalisée.
- Eviter la médication.
- Utiliser la relaxation sous toutes ses formes yoga, méditation, training autogène...
- Changer sa vision du monde, ne pas s'investir sur ce à quoi notre intervention est sans effet.
- Se donner des objectifs de moyens.
- Disposer de 5 niveaux traitement.
- Supprimer la création du mauvais stress.
- Développer la production du bon stress.

Devenir son propre mentor, mentor de soi-même

"Être le mentor de soi-même consiste à conduire sa propre éducation, le soin que l'on doit prendre pour nourrir son esprit, développer ses connaissances et conduire ses actions. L'amplification de ses qualités physiques, intellectuelles, morales autorise de mener d'épanouir sa personnalité."

<https://www.fr.adp.com/rhinfo/articles/2022/10/le-drh-mentor-soi-meme.aspx>

Le DRH, mentor, soi-même et soft skills ! par Jean-Jacques MACHURET RH Info