

- 1 - EFFICACITÉ ET QUALITÉ DE VIE
- 2 - LA MAÎTRISE DES ÉMOTIONS
- 3 - LE CONTRÔLE DE L'ANXIÉTÉ

- 4 - LE STRESS APPRIVOISÉ

- 5 - LA PENSÉE "PRO-ACTION"
- 6 - LA COMMUNICATION OPÉRATIONNELLE

IV - LE STRESS APPRIVOISÉ

Le stress est un état de tension physiologique résultant de la constatation d'une situation **nouvelle** et/ou **non-intégrée à ma vie**.

Devant ce type de situation, je consomme beaucoup d'**énergie**: je suis attentif, je vérifie, je suis aux aguets, je suis inquiet, etc.,

TOUT MON ORGANISME EST EN ÉTAT D'ALERTE.

Le stress apprivoisé, c'est le contrôle personnel de la consommation d'énergie que je demande à mon organisme. Pour que ce contrôle de consommation soit rendu possible, je devrai:

1. être moi-même,
2. croire en moi,
3. faire confiance,
4. vivre aujourd'hui,
5. cesser toute recherche inconsidérée,

À la recherche de l'efficacité - IV

6. développer des automatismes,
7. pratiquer l'hygiène mentale.

ÊTRE MOI-MÊME

Peu importe ce qui arrivera, **je serai toujours moi-même**.

Je serai fier de moi parce que je saurai que
JE FAIS TOUJOURS DE MON MIEUX

La paresse et le désordre sont à l'origine de **stress nuisible**: quand je suis seul avec moi-même, je ne m'aime pas, je ne suis pas fier de moi; je le **sais très bien** que j'aurais pu faire autrement.

Quel prix suis-je prêt à payer? Il y a un prix à tout, même pour la paix intérieure. En étant honnête et vrai, je risque:

- de me faire boycotter si celui à qui je parle se plaint à d'autres...
- un jugement négatif, mais, si je continue à penser que c'est plus sûr de ne pas dire la vérité, alors **tout mon environnement deviendra menaçant**; je me demanderai continuellement: "Qu'y a-t-il de caché?"

Plus je saurai me contrôler, moins j'aurai besoin de contrôler les autres. Un individu puissant l'est assez pour **laisser les autres tels qu'ils désirent être** et ne se sent pas bousculé par la force de ceux qui l'entourent.

Celui qui est **fort** est doux et dégage une "**calme confiance**". Il se souvient que le petit chien aboie pour montrer qu'il existe... alors que le gros n'en fait rien.

Être moi-même, c'est ne pas vivre malheureux si des gens m'évitent, car les amis ne sont pas de la catégorie de ceux qui insistent pour que je sois autre que j'ai décidé d'être; alors que les autres ne m'aimeront pas lorsque je ne les laisserai pas profiter de moi. Le pire qui puisse m'arriver, c'est que celui qui veut m'utiliser ne m'aime pas et demeure loin de moi à l'avenir.

Aucun auto-accomplissement ne sera possible si je suis contrôlé par l'extérieur. Ceux qui maîtrisent le **stress** ne recherchent pas d'approbation pour ce qu'ils font.

Les gens "**poignés**" sont ceux qui ne sont pas eux-mêmes; ils se barricadent sans cesse derrière leur bureau ou leur titre ou leur diplôme pour avoir le dessus.

Attention: c'est très facile et **très sécurisant** de

glisser dans les vieilles habitudes de faire ce à quoi les autres s'attendent et ce qu'ils décident pour nous.

CROIRE EN MOI

La maîtrise du stress n'est possible que si je place une totale confiance en moi.

La confiance en soi, c'est la sécurité intérieure de se croire capable de contrôler ce qui pourrait m'arriver ou de penser pouvoir me tirer d'affaires.

La confiance en soi est une force qui émane de la personne. Elle se traduit en démarche, gestes et paroles; celui qui a confiance en lui fonce et n'hésite pas lorsqu'il s'est engagé dans l'action. Notre culture ne cesse de mettre en lumière ceux qui s'engagent **confiants** dans les défis et le dépassement.

En fait, cette confiance en soi est la clé de la victoire sur l'**Inconnu**. Ceux qui sont peureux et doutent d'eux-mêmes pourront rétorquer: "Pourquoi briser une combinaison gagnante?" Ce langage est celui de la peur.

Celui qui croit en lui n'a pas besoin de parler aux autres de ses succès pour se prouver à lui-même qu'il est bon. **Il n'en doute pas, il va de l'avant.**

La confiance en soi rend l'impossible possible; on peut devenir ce que l'on désire.

Celui qui croit en lui se souvient que les gens nous traitent comme on leur a appris. Si je n'ai jamais dit **non** mais timidement je répondais: "je n'aime pas ça... mais je le ferai quand même...". Je cesserai de me considérer victime et je me dirai:

"JE LEUR AI INDIQUÉ D'AGIR AINSI AVEC MOI!"

Croire en moi, c'est m'efforcer de faire disparaître des expressions telles:

"... j'espère que tu ne t'offenses pas...".

"... j'espère que ça ne te dérange pas...".

"... s.v.p., excuse-moi...".

et les remplacer par:

"... tu t'es offensé toi-même quand tu croyais que..."

Suggestion

Éliminer le besoin d'approbation inconscient en excluant de son langage les: "tu sais...", "hum...", "ah!...", "ah!...", hésitations, etc.

FAIRE CONFIANCE

Dans notre monde **complexe**, on doit se rendre compte et "VIVRE AVEC" notre dépendance toujours plus grande. On est loin de l'auto-suffisance. Dans la vie organisationnelle comme dans la vie en général, on est à la **merci des spécialistes** à cause de notre manque de connaissances et de la sophistication des objets qui nous entourent. Cette situation est très **stressante**, on est placé dans un dilemme:

FAIRE CONFIANCE — ou — DOUTER

Si je doute continuellement, je n'en sortirai jamais et ma vie entière sera une suite de situations quasi **intenable**s.

Faire confiance, se fier, constitue une source d'apaisement et l'occasion de dépassement pour moi et pour les autres. C'est l'attitude de celui qui se dit: "Mes succès sont le résultat de mon association avec des gens de qualité."

Même si c'est dur à admettre, **jamais** personne n'a réussi sans avoir rencontré de l'aide à un moment ou à un autre de sa vie.

Donc, si c'est vrai pour les autres, ça pourrait être vrai pour moi aussi; **de plus**, je pourrais devenir l'aide dont d'autres ont besoin...

VIVRE AUJOURD'HUI

Le présent se vit maintenant, le présent est **immédiat**.

Apprivoiser le stress, c'est se rendre compte que:

c'est de la folie que de vivre sa vie actuelle aux dépens d'une décision prise à l'âge de vingt ans;

avoir peur de l'avenir, de la retraite "obligatoire de la société active", c'est **impossible**, car, en vivant le moment présent, il n'y aura **jamais** de moment où vous serez retirés.

Vivre aujourd'hui, c'est s'efforcer de vivre comme si vous n'aviez que six mois à vivre: chaque instant devra être pleinement utilisé.

Vivre pleinement aujourd'hui, **c'est découvrir une raison valable** pour faire ce que j'ai à faire, **je dois en être fier**.

À retenir

Les efforts et le temps que je consacre pour **un jour pouvoir bien vivre** n'en valent pas la peine **si pendant ce temps je ne vis pas bien.**

FIER DE MON TRAVAIL

Celui qui a maîtrisé ses tensions a découvert un sens à ce qu'il fait et il se souvient qu'il n'y a que **3 questions à retenir:**

- 1) Qu'est-ce que JE VEUX?
- 2) Comment je vais M'Y PRENDRE?
- 3) Est-ce que j'ai obtenu ce que je voulais?

C'est fondamental de savoir ce que **je veux**, sinon je ne saurai jamais si je l'ai obtenu!

Où résident les intérêts, là résident les énergies.

Où il n'y a pas d'intérêts, il n'y a pas d'énergie et ainsi naissent l'ennui et la fatigue.

Mon travail peut être une source de grandes satisfactions, mais aussi, l'occasion d'une vie misérable; **Il n'en tient qu'à moi.**

Il y a des activités qui doivent être faites, "même si elles sont ennuyantes", se le dire ne fait qu'accroître l'ennui et l'insatisfaction.

Chacun peut remplacer l'ennui par des occasions de dépassement **dont il sera fier:**

exemples:

- accomplir une activité dans un délai plus court, sans aucune erreur,
- de la main gauche au lieu de la droite,
- etc.

Quant à ce qui ne me plaît pas et qui ne peut pas être changé, je l'accepterai tel quel et je cesserai de m'attendre à ce que ce soit différent.

Aujourd'hui, rares sont ceux qui meurent du travail physique, mais **beaucoup** meurent victimes de tracas et de tensions.

Si je ne suis pas fier de moi dans le travail que je fais... **que je le quitte tout de suite**, ma vie vaut plus que cela!

À retenir

Trop souvent l'ambition et la compétition dans l'organisation sont des champs de bataille où le seul survivant, c'est l'organisation;

Même si, les organisations ont été bâties pour servir l'homme et non l'inverse.

LE BONHEUR

Je dois cesser de rêver au jour où j'aurai solutionné tous mes problèmes et où "je pourrai relaxer". **Ce jour ne viendra jamais.** Au contraire je devrai **rejeter cette idée**, car la vie est un mouvement con-

tinuel et l'arrêt, c'est la mort.

Je dois me résoudre à **vivre les bonheurs d'avoir complété quelque chose tout en m'engageant vers une autre réalisation.**

Le bonheur est une forme d'expérience transitoire et non une fin à laquelle on arrive.

Voir le bonheur comme une fin conduit au désappointement, à l'autocritique, **au stress nuisible.**

J'aurai tout avantage à voir la vie comme une succession de moments où **je peux choisir** d'être heureux.

LE DÉBUT DE LA SAGESSE

Devenir sage, c'est m'apercevoir qu'il m'arrive ce que **je veux**; c'est m'apercevoir que le stress nuisible, c'est une affaire "entre les 2 oreilles".

Devenir sage, c'est vivre avec:

- l'inconnu,
- l'incertain,
- l'impondérable,
- l'incontrôlable.

Espérer gagner le million à la loto afin de pouvoir être heureux **crée** des multitudes de malheureux.

Devenir sage, c'est m'apercevoir que le stress nuisible est le produit de mes croyances et de mes perceptions.

En excluant de mon langage des expressions telles que: terrible, horrible, aberrant, dégoûtant, humiliant, etc., **je diminuerai de beaucoup l'inconfort et la tension dans ma vie; car** je me suis rendu compte que **le degré** de terreur, horreur, aberration, dégoût, etc., d'une situation, **ne dépend que de moi.**

Devenir sage, c'est me rendre compte que la **poursuite simultanée** d'objectifs **incompatibles** est une des principales sources de **stress nuisible.** Ainsi, dans notre monde de compétition, il est impossible d'aspirer à être le meilleur et, en même temps, à être aimé de tous.

LES AUTOMATISMES

Les préoccupations, les anxiétés, les angoisses, les conflits **empêcheront** mon corps de faire ce qu'il sait très bien faire seul.

Apprivoiser le stress, c'est:

- apprendre à maîtriser son état d'âme.
- ET <
- apprendre à utiliser le subconscient.

Je devrai **apprendre à maîtriser mon état d'âme** afin de permettre à mon organisme de bien fonctionner; il en est ainsi de la maladie et de la guérison... **ne pas y penser, être occupé à autres choses** qu'à ses "bobos"... **est très salubre.**

De la même manière, je devrai **apprendre des automatismes pour libérer mon conscient et utiliser le subconscient.** Qu'on se souvienne de la première fois qu'on a conduit une automobile, c'était très astrei-

gnant tous ces contrôles et tous ces gestes inhabituels, on ne pouvait pas penser à autre chose et, après l'expérience, on était épuisé. Aujourd'hui, **c'est automatique**, une lumière est rouge, aussitôt on applique les freins tout en continuant à réfléchir sur un projet, rêver aux vacances ou converser avec les passagers.

Je me dois de me **développer** une **manière de vivre** pour affronter les **situations nouvelles** sans cesse plus **nombreuses**. Alvin Toffler disait, dans le **Choc du Futur**, qu'en 1970 il y avait, à la disposition d'un individu, le double d'objets d'usage courant qu'il y avait en 1956 et, à cette époque, on prévoyait que ce nombre doublerait en 7 ans; **qu'en est-il aujourd'hui?**

Il n'y a qu'un seul moyen pour survivre:

METTRE DE L'ORDRE DANS SA VIE
ET
SAVOIR CE QUE L'ON VEUT

L'HYGIÈNE MENTALE

Celui qui aspire à contrôler ses tensions:

● **pratiquera l'oubli et le pardon:**

- il se rendra compte que s'il n'oublie pas et ne pardonne pas, **il sera le seul à souffrir**.
- il comprendra qu'il ne peut pas pardonner ni oublier les fautes des autres s'il ne peut pas **se pardonner à lui-même**, c'est-à-dire, reconnaître et accepter ses erreurs et ses torts.

● **utilisera la "décompression émotionnelle":**

- il apprendra à "vider son sac", à verbaliser ce qu'il ressent; il se souviendra que "**Le non-dit tue**".
- il comprendra la nécessité de se trouver un moyen pour extérioriser ses sentiments:

MÉTHODES

(au choix)

1. l'écriture se lire le brûler,
2. faire un enregistrement l'écouter - le détruire,
3. le dire face à face.

* **Il faut que ça sorte!** On a tous un niveau de "pression" qu'on peut tolérer et au-delà duquel **il faut évacuer, sinon on explose**.

● **sera attentif à ses "systèmes d'alarme":**

Il agira en conformité avec les signaux d'alarme de son "**bio-système**" plutôt que de les arrêter de fonctionner par l'usage inconsidéré de médicaments.

Hélas! combien de fois a-t-on vécu des exemples semblables:

"... j'ai mal à la tête ... il faut que je complète mon travail ... où sont les pilules? ... ah! ... je peux maintenant continuer ..."

Mon système venait tout juste de m'aviser qu'il fallait ralentir, changer, me détendre ... **mais j'ai**

continué quand même. J'ai agi de la même manière que le conducteur d'auto qui regarde le tachymètre, s'aperçoit qu'il est dans la zone rouge et continue quand même.

● **recherchera le confort:**

Il se rendra compte que des positions confortables diminuent la fatigue et augmentent la facilité d'exécution d'un travail.

● **se découvrira des récompenses:**

Il aura appris à ne pas attendre les félicitations des autres et se récompensera lui-même.

La récompense est à ma discrétion: un café, une ballade dans le parc, de la lecture, de la musique, . . . **peu importe quoi! L'important,** c'est que ce soit significatif et attirant **pour moi.**

LA BONNE SANTÉ

Un individu en bonne santé aura appris à **apprivoiser les tensions quotidiennes**, il aura découvert le niveau de tension sous lequel il peut vivre. On le reconnaîtra par ses actes et ses attitudes:

1) Il possède un grand nombre de sources de gratifications.

2) Sa sécurité émotionnelle n'est pas limitée à quelques personnes ou situations.

3) Il est flexible.

4) Jamais il ne se voit inférieur aux autres: **Il est lui-même** en toutes circonstances.

5) Il reconnaît et accepte ses limites, actifs et potentiels.

6) Il limite son implication émotionnelle.

7) Il traite les autres comme des individus.

8) Il est **actif** et **productif**.

9) Il utilise ses potentiels parce qu'il aime ce qu'il fait et il se plaît à utiliser ses habiletés.

10) Il recherche un accomplissement dans **ce qu'il fait** et **non** dans **ce qu'il pourrait être.**



Trop souvent les gens sont insatisfaits **malgré** leurs succès, parce que leur but dans la vie est de devenir quelqu'un de mieux que ce qu'ils sont. □