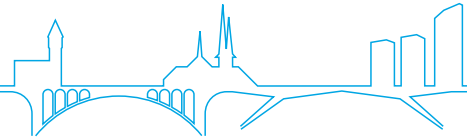
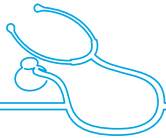




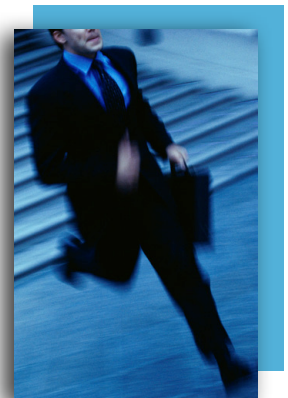
FREE from STRESS

LE STRESS MANAGEMENT EN DIX POINTS



QU' EST-CE QUE LE STRESS?

Face au stress, nous sommes tentés de nous voir comme victime, nous pensons nous trouver dans une situation difficile contre laquelle nous avons peu ou pas de recours du tout.



Un deuil, une maladie grave, une guerre ou encore une catastrophe naturelle, sont des situations qui « nous tombent dessus ». Mais la majorité de ceux qui se disent stressés ne sont pas et n'ont jamais été exposés à ce genre de situations.

Le stress dont nous nous plaignons si souvent est dans la plupart des cas une incompatibilité entre nos ressources personnelles et les sollicitations du monde qui nous entoure, une impossibilité à faire face aux petites agres-

sions que la vie quotidienne nous réserve. Il est, en d'autres termes, le signal d'alerte pour nous rendre attentif au fait que notre style de vie dépasse nos moyens.

C'est à ce niveau que la gestion du stress passe d'une cause externe (environnement, travail, famille...) à une cause interne (habitus, forces et faiblesses d'un chacun, vision du monde...) et c'est exactement sur cette cause que nous vous proposons de travailler.

Évidemment ce document ne suffira pas pour combattre efficacement votre stress. Il est plutôt destiné à vous guider vers des chemins possibles de sérénité. Si à la fin de la lecture, votre intérêt est réveillé, vous n'aurez pas de mal de trouver dans chaque bonne librairie ou sur le net des ouvrages plus approfondis.

Si, dans votre cas, le stress a déjà comme conséquence des symptômes physiques, alors n'hésitez pas à consulter une aide spécialisée.

1.L' objectif



Sans navigation, le bateau se perd en mer

Nombreuses sont les personnes qui vivent leur vie sans jamais se demander où elles veulent arriver. Elles ont une vague idée de “gagner leur vie” et de “vivre vieux” sans vraiment définir les objectifs par lesquels cela passe.

Enfant, nous avons des rêves, nous savons très bien ce que nous voulons faire quand nous serons grands. Et puis au fil des années ces premiers objectifs se perdent, se font remplacer par des décisions rationnelles qui n'ont parfois plus rien avoir avec nos rêves de départ et lentement certains glissent dans une vie qui n'est plus la leur et dans laquelle ils avancent sans trop se poser de questions. Et avec le train-train s'installe l'ennui et la frustration! Si vous ne savez pas ce qui vous manque, vous ne saurez jamais ce que vous voulez!

C'est alors le moment de refaire le point:

-définissez d'abord votre objectif :où voulez-vous aller? que voulez-vous réussir? Quels obstacles s'y opposent? Si vous n'avez pas d'objectif dans la vie, vous ne

pourrez jamais vous réjouir de l'avoir atteint :

-quels sont les moyens dont vous disposez? que devez-vous encore apprendre? est-ce dans vos possibilités? qui ou quoi pourra vous aider? combien de temps avez-vous? quand voulez-vous avoir atteint votre but? Et surtout, de quoi ce but a-t-il l'air? Certaines personnes ont déjà atteint leur but, mais elles ne l'ont pas remarqué et restent insatisfaites.

-préparez le largage soigneusement: quand est le bon moment dans ma vie? à quoi dois-je renoncer pour atteindre mon but? Ce sera le prix à payer ! Chaque chose a son prix, vous devez donc définir ce qui est pour vous le plus important et ce à quoi vous pouvez renoncer. Peut-être n'êtes vous pas prêt à payer le prix (p.ex. déménager à l'étranger pour

faire avancer votre carrière): alors arrêtez de vous plaindre et changez votre but!

-mettez plein feu: si vous avez un échec, prenez-le comme une leçon. Vous aurez appris ce qu'il ne faut pas faire. Redressez le tir et recommencez jusqu'à ce que vous ayez atteint le but. Si la NASA avait arrêté après le premier mauvais lancement, l'Homme n'aurait jamais marché sur la lune!

-Soyez aussi conscient que la vie est faite de beaucoup de petites décisions. Apprenez à prendre chaque décision en gardant votre but à l'œil : quelle décision me rapprochera de mon but? C'est la quantité des décisions qui compte. Elles nous amènent pas à pas vers notre but et un jour vous ferez le dernier pas et vous aurez atteint votre objectif.

2. Le temps!

Le temps n'existe qu'à l'intérieur de nous même

Vous ne pouvez pas faire tout en même temps, ici tout de suite! Apprenez à gérer ce bien précieux qu'est le temps comme vous gérez votre compte en banque.



Ceci vaut pour votre travail quotidien au même titre que pour votre vie privée. Ne pensez pas en termes de temps mais en termes de priorités. Faites une liste de vos priorités avec tous vos projets et les dates auxquelles vous voulez les atteindre. Soyez réaliste dans la gestion de cette liste et ne calculez pas trop juste. Et surtout, soyez indulgent envers vous! N'essayez pas de brûler les étapes ou de vouloir aller trop vite ou encore d'avoir trop de projets. Qui trop embrasse, mal étreint !

Pensez à vous et à vos proches. Soyez attentif à ce que votre temps de travail n'empiète pas sur vo-

tre temps de loisir et gardez une part de temps pour votre entretien personnel. Pour être performant, il faut une bonne condition physique et une bonne condition physique ne s'acquiert pas sur une chaise de bureau!

Apprenez aussi à dire non : on ne peut pas tout faire! Et on ne doit pas tout accepter. Il y a un monde entre donner volontiers un coup de main ou être la bonne poire du service! Concentrez vous sur l'essentiel de votre travail et essayez de ne pas vous disperser.

Ne perdez jamais de vue que notre passage sur terre se fait dans un temps

limité! Essayez d'intégrer votre gestion de temps dans la fixation de vos objectifs. On ne peut pas tout rapporter à plus tard: vos enfants grandiront, votre santé changera, votre vie n'est pas à l'abri d'imprévus...

Alors n'oubliez pas de faire les choses qui vous tiennent à coeur tout de suite car qui sait ce que demain nous apportera!

L'efficacité s'apprend: nous passons paraît-il 80% de notre travail à faire des choses peu importantes et que 20% à faire des choses vraiment essentielles. Alors il y a de la marge pour en éliminer quelques unes!

3. Les croyances

On finit toujours par être celui qu'on croit être

Tout le monde a des croyances, certaines nous font progresser, d'autres nous freinent. Apprenez à développer celles qui vous font avancer et débarrassez-vous des autres!



Le plus grand frein est sans doute la croyance : "je ne sais pas faire ça!" Si vous y croyez assez longtemps, vous serez certainement incapable de le faire. Mais cela marche dans le sens contraire aussi : si vous croyez assez longtemps en vos capacités, le jour viendra où vous saurez le faire.

Comprenez bien: vous pourrez encore croire 100 ans de pouvoir courir les 100 m en moins que 10 secondes, vous n'y arriverez jamais ! Mais si vous vous fixez un but réaliste, p.ex. participer dans 5 ans au marathon de New York, vous pourrez l'atteindre. Développez vos croyances

positives, ce sont elles qui vous feront avancer.

Découvrez vos croyances négatives et changez-les ! Comme au point précédent, ce qui compte ici aussi, c'est de ne pas brûler les étapes. Ne changez pas tout en un jour, procédez comme décrit : fixez vos buts, définissez les priorités et faites un pas à la fois. Mais chaque fois dans la direction positive

Ce qui aide beaucoup aussi, c'est de faire une liste avec toutes les choses que vous avez déjà atteintes. Vous serez étonné de voir que c'est déjà beaucoup. Le problème réside dans le fait que

nous avons tendance à ne considérer que les choses que nous n'avons pas ou que nous ne savons pas faire, ce qui nous rend mécontents. Apprenez à être satisfait et reconnaissant: c'est la seule façon d'être productif et de construire sur les bases que vous avez déjà.

Ne pas avoir une chose, ne veut pas dire ne rien avoir du tout. Augmentez votre confiance en vous, en vous disant chaque jour ce que vous avez fait de bien, au lieu de ruminer le soir LA situation de la journée que vous avez gâchée.



4.L'image

Nous ne sommes que le reflet de l'autre

Nous nous projetons constamment sur “les autres” et les autres se projettent sur nous. C'est l'interactivité de la communication. Sans cela, toute communication serait impossible.

Notre façon d'être est en fait définie par les gens qui nous entourent, par l'image qu'ils nous renvoient de nous. Apprenez à aller vers les autres, à les écouter, à respecter leurs désirs et leurs idées, même si vous ne les partagez pas. Ne jugez pas! Essayez plutôt de vous comporter comme vous le sentez et laissez une marge aux autres pour développer leur propre approche. N'oubliez jamais que l'on parle aux autres comme on se parle à soi-même.

Les messages que nous émettons sont captés par nos interlocuteurs non seulement en fonction de leur contenu mais également en fonction de vos gestes, de votre mimique, du ton et de bien d'autres

signaux que nous émettons et qui en disent parfois plus que le simple contenu de la phrase. Soyez conscient de cela et essayez de maîtriser votre langage corporel.

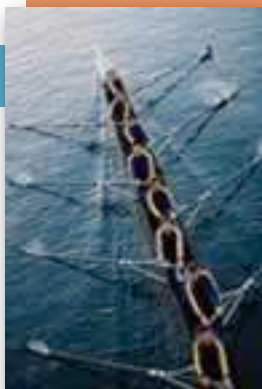
N'hésitez pas à donner votre avis, mais ne soyez jamais vexant. Minimisez les “oui, mais...” qui sont extrêmement destructifs! Exercez-vous à dire “oui, et...” ce qui passe beaucoup mieux!

Ne vous définissez pas à travers l'autre: vous ne perdez pas en valeur si l'autre gagne en valeur et vice versa. Définissez-vous par rapport à vos objectifs et par rapport à ce que vous saviez hier: ai-je évolué, ai-je appris quelque chose de nouveau, ai-je progressé?

N'hésitez pas à admettre vos faiblesses et vos erreurs. On ne peut travailler sur ses points faibles que si on les identifie et les admet. Cela ne sert à rien de vouloir cacher toute une vie durant ses points faibles. Il vaut mieux utiliser l'énergie que cela coûterait pour vaincre nos déficits et développer nos atouts. Les autres connaissent de toute façon nos maillons faibles mieux que nous-même!

Apprenez aussi à surveiller votre langage corporel: ayez l'air énergique, décidé et avenant et les autres vous verront ainsi et vous traiteront automatiquement en tant que tel. Et ensuite, à force de faire, vous le deviendrez réellement!

5. Les relations



On avance plus vite si on rame à plusieurs

Tout le monde a besoin d'un coup de main. Et donner un coup de main à quelqu'un fait autant plaisir que d'en recevoir.

Créez-vous un cercle de connaissances : avec cette personne vous pouvez aller au cinéma, au théâtre, avec cette autre vous pouvez échanger des recettes de cuisine et parler des problèmes scolaires de vos enfants, avec telle autre vous pouvez discuter nouvelles technologies ou industrie automobile...

Les personnes avec lesquelles nous partageons l'ensemble de nos intérêts sont plutôt rares. Mais souvent nous rencontrons des gens qui partagent un centre d'intérêt avec nous. Profitez-en !

Ne cherchez pas l'amitié parfaite à chaque fois, elle est rare! Et même si vous avez la chance de l'avoir trouvée, ne tombez pas dans le piège de la relation unique et universelle: si vous perdez cette relation, vous aurez TOUT perdu et vous serez seul. C'est magnifique si on a de très bons amis sur lesquels on peut toujours compter mais à côté de cela soignez vos relations avec les autres.

Si vous connaissez beaucoup de personnes avec beaucoup de centres d'intérêts différents, vous ne serez jamais seul et

vous aurez toujours quelque chose à faire. Si vous perdez une occupation, vous en aurez toujours une centaine d'autres!

Une grande règle doit être respectée avec tout votre entourage : le donnant - donnant! On ne peut avoir recours à ses amis que quand on en a besoin ! Vous devez leur rendre la pareille et vous devez aussi de temps en temps prendre l'initiative et faire des propositions.. Pensez à notre première règle : le prix à payer!

6. La responsabilité

Il n'y a pas de problèmes, il n'y a que des solutions



Chercher à changer les choses plutôt que de les condamner est une approche constructive et permet d'évoluer en laissant aux personnes qui nous entourent la même liberté.

Ne mettez pas la responsabilité de votre vie dans les mains de quelqu'un d'autre! Eloignez-vous des croyances qui donnent la faute de vos échecs à une tierce personne! Ne laissez pas votre bonheur dépendre d'un individu en particulier: Si vous donnez le pouvoir de vous rendre heureux à quelqu'un, vous lui donnez aussi automatiquement le pouvoir de vous rendre malheureux!

Vous arrive-t-il d'être jaloux? La jalousie est un sentiment négatif et un frein à votre progression. Envier quelque chose à

quelqu'un veut dire ne pas vouloir que cette personne en profite. Or le fait d'enlever quelque chose à quelqu'un n'équivaut pas automatiquement à vous l'approprier!

Posez-vous plutôt la question de quoi vous êtes jaloux? En quoi cette personne est-elle "meilleure" que vous? A-t-elle plus de capacités? A-t-elle plus de biens matériels? Essayez de comprendre ce qui fait que vous l'enviez... et ensuite essayez d'atteindre les mêmes objectifs !. N'essayez pas d'enfoncer la personne que vous enviez mais plutôt de la mo-

déliser. Cela vous permettra à vous de progresser!

Parfois vous trouverez que la raison de votre mécontentement est indépendante de votre influence. Alors il s'agit d'en tirer les conséquences et de chercher votre bonheur ailleurs!

La formule s'adapte à toutes les situations. Endossez la responsabilité de vos actes, n'attendez pas que les autres décident à votre place. Prenez la responsabilité de votre vie, et vous vivrez votre vie. Donnez-la aux autres, et vous vivrez la vie des autres!

7. Le subconscient

Réapprendre l'écoute de notre corps



Notre subconscient nous parle et nous envoie des messages dont nous avons perdu le code au fil des années.

Le cœur, l'âme, le subconscient, peu importe quel est le nom que vous choisissiez pour cette force qui est en nous et qui nous montre le chemin à prendre, essaie de nous faire comprendre quand nous avons fait un mauvais choix. Malheureusement au cours de notre vie nous perdons un peu cette boussole interne : les circonstances, l'environnement social, les relations interpersonnelles nous auront fait prendre des décisions en désaccord avec notre voix intérieure et elle a fini par se taire.

Mais une chose est certaine : le subconscient trouve toujours les moyens de se faire entendre. Soit par des troubles du sommeil, de l'irritation, soit dans le cas extrême par une maladie, il trouvera toujours les moyens d'attirer votre attention sur vos besoins.

Réapprenez à écouter votre voix intérieure. Si vous avez l'impression de ne pas encore avoir trouvé votre vocation, il est peut-être intéressant de faire un petit voyage dans votre passé : quels étaient vos rêves et vos souhaits lorsque vous étiez très jeune,

lorsque ensuite vous étiez à l'école, plus tard lors de la puberté, que vouliez-vous réaliser, à quoi avez-vous joué, quels étaient vos centres d'intérêts, vos hobbies? Avec un peu de chance, vous pourrez distiller ce que vous voulez vraiment. Si vous l'avez trouvé et que vous avez envie de le réaliser, alors recommencez simplement au point un...fixez votre objectif! N'oubliez pas qu'une vie ne se change pas en un jour mais seulement après des milliers de petits pas!

8. Le risque

No risk, no fun



Prendre des petits risques de temps en temps est stimulant et nous ouvre des nouvelles perspectives.

Cela ne doit pas vous encourager à commencer du bungee dès demain matin ! Mais ce serait bien de prendre des petits risques de temps en temps, d'essayer de repousser chaque jour un peu plus vos limites. Faire des découvertes, apprendre des nouvelles choses maintient les petites cellules grises en activité et augmente la confiance en soi. C'est aussi le meilleur remède contre l'ennui et la dépression.

Ne vous installez pas dans votre confort. Soyez toujours prêt à vous adapter à de nouvelles situa-

tions et à les exploiter dans votre intérêt.

Rien dans la vie n'est éternel, ne l'oubliez jamais. Dès que vous essayez de vous accrocher à quelque chose d'agréable, vous aurez déjà perdu. Ce n'est pas cela qui rend heureux, mais la conscience que le bonheur attend celui qui le recherche. Pensez en termes de défi et non en termes de lutte. Celui qui relève un défi va aux jeux olympiques, celui qui entame une lutte va à la guerre!

Ne soyez pas triste pour les choses qui sont

terminées. Réjouissez-vous de ce qui vous attend et regardez toujours vers l'avant. N'oubliez pas: le chemin est le but. (Dalai Lama).

Une étude récente a montré que les gens qui font constamment des efforts intellectuels inhabituels, qui cherchent les nouveaux défis, qui lisent beaucoup...font moins souvent des maladies d'Alzheimer que les autres. Alors, à vos marques...

9. La confiance en soi

Ayez confiance en vous, et vous pourrez faire confiance aux autres

La confiance en soi est le chemin qui mène vers l'épanouissement personnel. Seul celui qui est en accord avec soi-même peut être en accord avec les autres.



Faites tout avec enthousiasme et plein engagement. Les demi-mesures ne sont que frustration. Éloignez-vous de la croyance que vous ne comptez pas en ce monde. Tout et tous comptent. Votre opinion, votre faire et savoir-faire, vos réflexions, votre façon d'être, tout a sa place et son importance. Seul celui qui agit avec enthousiasme et élan peut déplacer des montagnes. Où serait Stephen Jobs (le fondateur de Apple) s'il n'avait pas été si enthousiaste de sa vision? Probablement encore et

toujours dans son garage! (là où il a construit le premier ordinateur personnel)

Remplacez vos croyances négatives telles que "de toute façon, personne ne m'écoute" ou encore "qu'est-ce que j'aurais bien à dire" par "mon opinion compte" et "ma contribution est importante". Vous allez être étonné comme cela va bientôt se confirmer.

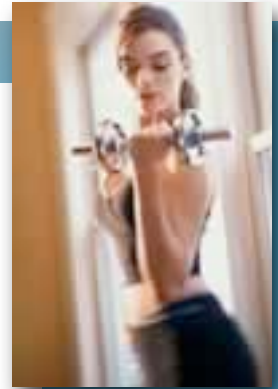
Gardez vos rêves. Chaque grande découverte a un jour été le rêve de quelqu'un. Gardez la

confiance et l'enthousiasme de votre enfance quand toutes les portes étaient grandes ouvertes et vous pensiez que le monde n'attendait que vous.

Si vous avez une attitude confiante, votre entourage vous fera confiance et vous rendra la pareille. Et vous allez remarquer qu'il est nettement plus facile d'évoluer dans un monde confiant que dans un monde méfiant et hostile. A vous de choisir!

10.L'entretien

Restez en forme physique et mentale



Pour croquer la vie, il faut une bonne forme physique et morale. Cela se construit et surtout s'entretient au fil des années.

Cela ne nous viendrait pas à l'esprit de laisser notre voiture sans entretien, sans vidange régulière, sans contrôle technique. Nous la lavons, l'entretenons et au moindre petit bruit inexplicable nous courons au garage.

Notre psychisme par contre est moins bien traité que notre voiture. Il doit déjà perdre de l'huile, avoir de la fumée qui sort du capot ou rouler sur les jantes pourqu'on se dise que quelque part quelque chose ne va peut-être pas bien !.

Mais pour vous sentir bien dans votre peau, il est

important d'entretenir votre psychisme au même titre que vous entretenez votre voiture. Vous devez le motiver, le secouer, le stimuler, le soutenir, le défier.

De la même façon qu'un muscle s'atrophie lorsqu'il n'est pas utilisé, votre cerveau involue lorsque vous ne l'utilisez pas. Si nous exposons notre cerveau uniquement à la routine, il s'abrutit, ne traite plus les nouvelles impulsions et nous rend à la longue anxieux et vulnérables.

Il en est de même pour votre corps. La santé est

un bien précieux. N'attendez pas de l'avoir perdu pour en prendre conscience: prenez soin de vous, mangez de façon équilibrée, bougez, dormez assez, prenez des vacances.

C'est bien de bien gagner sa vie, c'est encore mieux de pouvoir en profiter.

Dites-vous bien que quand vous dites "je ferai ça plus tard", on ne peut pas acheter "plus tard" au magasin et vous ne savez pas combien il vous en reste!

Association pour la Santé au Travail
des Secteurs Tertiaire et Financier
15-17, avenue Gaston Diderich
L-1420 Luxembourg
tél: 22 80 90-1
fax: 22 80 81



www.astf.lu

Le choix du défi!

