

*Bienveillance et  
enthousiasme, deux remèdes  
pour mieux gérer le stress ...*

*Un contexte difficile..*

# *Un contexte difficile*

## **Un contexte général Anxiogène**

- Peur de contracter la maladie et de ses conséquences
- Peur de transmettre la maladie à ses proches
- Incertitude au sujet de l'avenir, des conséquences économiques, sociales
- Tensions liées aux confinements, au fait de moins partager de moments agréables, de moins projeter vers des moments de plaisir (vacances)...

# Un contexte difficile

## Les conséquences de ces contextes...

- Une augmentation du stress et une baisse de la motivation
  - Une étude réalisée par Opinionway en avril 2020 montre une augmentation de 10% du nombre de collaborateurs stressés et une baisse de 25% des collaborateurs motivés.
- Cela vient aggraver une situation déjà très compliquée au niveau de notre pays.
  - En dix ans, le pourcentage de personnes se sentant stressées est passé de 40% à 60% et le pourcentage de collaborateurs très motivés est passé de 42 à 28%.

# Un contexte difficile

## Une situation déjà très compliquée



Qu'est-ce que le stress et pourquoi est-il  
actuellement problématique ?

# Qu'est ce que le stress et pourquoi est-il actuellement problématique ?

- Le stress correspond à la libération d'hormones suite à une agression
- Pourquoi le stress est-il actuellement problématique pour l'être humain ?
  - Le nombre de sources augmente
  - Les « facteurs de protection » diminuent
  - Certaines pulsions alimentaires sont inadaptées
  - L'activité physique est trop faible



Qu'est ce que le stress et pourquoi est-il actuellement problématique ?

## Les hormones du stress

Adrénaline  
Noradrénaline  
Cortisol  
Aldostérone

Endorphines  
Ocytocine

Ostéocalcine



*Signaux faibles !*

# Signaux faibles

## Signes évocateurs d'un niveau de stress important...

- Tensions musculaires, maux de tête, fatigue, troubles du sommeil...
- Difficultés de concentration, de mémorisation, de décision...
- Irritabilité, anxiété, tristesse, changements d'humeur...
- Comportements addictifs (tabac, alcool...), tendance à l'isolement, à la précipitation, au désinvestissement...



# Signaux faibles

## Signes évocateurs d'un état moral dégradé...

- Tristesse qui dure
- Idées noires
- Apathie
- Difficultés de concentration
- Estime de soi basse et difficile à remonter
- Perte d'appétit
- Troubles du sommeil
- Ralentissement global
- Moindre attention à soi
- Fatigue qui ne diminue pas avec le sommeil



# Signaux faibles

## Signes évocateurs d'un état proche du burnout...

- Epuisement physique, psychique et moral
- Fatigue colossale
- Prise de conscience d'une chute de l'efficacité
- Rien ne fait envie à faire
- Tristesse majeure



*Se protéger soi et inciter  
chacun à se protéger*

# Se protéger soi et inciter chacun à se protéger

## Moyens de protection du stress :

- Pratiquer une activité physique
- Adapter son alimentation
- Pratiquer un exercice d'hypnose de pleine conscience
- Augmenter son Sentiment d'Efficacité Personnelle
- Modifier les ondes de son cerveau
- Cultiver les menus plaisirs de la vie



*Se réaliser dans sa vie ...*

# *Se réaliser dans sa vie ...*

## **Moyens de se réaliser dans sa vie :**

- Equilibre vie privée – travail – engagement...
- Avoir un rêve et une stratégie pour l'atteindre avec notamment des objectifs intermédiaires qui soient des « défis possibles »...
- Cultiver son sentiment d'efficacité personnelle...
- Avoir confiance dans le temps...
- S'entourer d'amis fidèles qui nous soutiennent et nous aident à croire en notre rêve...
- Faire des efforts de comportement...



*Moyens d'aller chercher  
de l'enthousiasme*

# Moyens d'aller chercher de l'enthousiasme

## Trouver la voie de l'enthousiasme...

- L'enthousiasme , provient de la motivation et de l'optimisme
  - L'enthousiasme et Kennedy
- Des leviers de motivations :
  - Sources d'émotions positives :
    - Avoir un but riche de sens
    - Lorsque l'objectif final est ambitieux, se fixer des objectifs intermédiaires qui soient des « défis possibles »
    - S'accorder un juste niveau d'autonomie



# Moyens d'aller chercher de l'enthousiasme

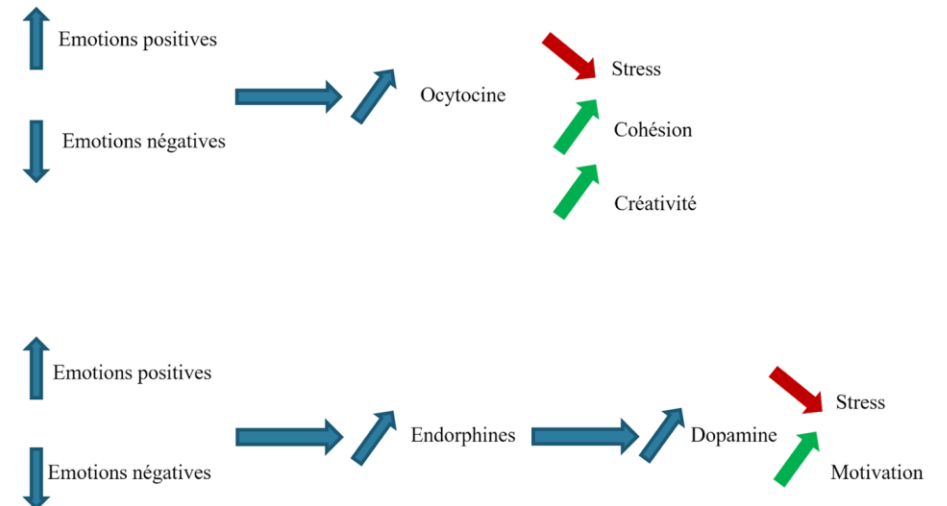
- Aptes à diminuer les émotions négatives :
  - S'imprégner davantage de ce qui s'est bien passé
  - Oser rire de soi
  - Accepter de pardonner



# Moyens d'aller chercher de l'enthousiasme

## En permettant à l'enthousiasme de s'exprimer...

- L'enthousiasme , c'est de la motivation et de l'optimisme
  - L'augmentation des émotions positives et la diminution des émotions négatives a des effets concrets sur l'organisme...
    - Libération d'ocytocine
    - Libération d'endorphines
- Des gisements d'optimisme :
  - Alain
  - Jacqueline de Romilly
  - Michel Tremblay
    - Mots positifs
    - Liens logiques forts



# Moyens d'aller chercher de l'enthousiasme

## Vers une exigence bienveillante!

- Si on allie santé et réalisation de soi, on agit pour son bien, on est bienveillant vis-à-vis de soi.
- Dans le contexte actuel, la bienveillance est l'arc boutant de l'exigence, elle permet de tendre vers... l'excellence !

