

## Gestion du stress

### Cinq clés essentielles à comprendre pour mieux gérer votre stress.

*La gestion du stress au regard des neurosciences cognitives et comportementales, conférence offerte par Alexandre ANTONIENKO - Coach professionnel / Fondateur de l'Institut Alpha / Spécialiste en neurosciences cognitives et comportementales.*

Voici, **5 clés essentielles** à mettre en application :

#### 1. Apprendre à se dire ou faire STOP!

Si vous ressentez que votre niveau de stress s'élève et que ça devient insupportable. STOP! Ça veut dire que vous devez vous taire. ARRÊTEZ TOUT ce que vous êtes en train de faire. Mettez-vous en mode observation avec patience. S'arrêter quelques minutes en restant immobile. NE RIEN FAIRE, point.

Évidemment, au travail, avec des horaires surchargés, il est difficile de prendre une heure de son temps pour s'arrêter et j'en suis consciente. En revanche, permettez-vous au minimum un 5 à 10 minutes pour mieux comprendre ce que vous vivez comme émotion afin de pouvoir l'identifier. C'est l'une des clés pour gérer son stress à moyen et à long terme. Cela demande de la discipline, de la constance et de la répétition.

#### 2. Se poser la question : « Qu'est-ce qui active mon stress? » Ou se demander : « Quels sont les éléments déclencheurs? Qui me gouverne? »

Cela permet de bien identifier la source de votre stress. Si vous ne prenez pas le temps de découvrir la réelle source (éléments déclencheurs) qui provoque votre état de stress, et que vous fuyez toujours cet état par exemple, en pratiquant du sport, de la méditation ou autre moyen ou stratégie pour vous calmer, sur le coup, vous allez apaiser votre niveau de stress et c'est parfait. En revanche, votre stress va à nouveau resurgir au moment où vous ne vous y attendiez pas, surtout si vous ne réglez pas le problème à la source. C'est alors qu'apparaît votre cercle vicieux.

#### 3. Quel est mon stresser?

La perception que je me fais de la situation, de l'événement que je vis maintenant. Quelle peut être la réelle peur qui se cache derrière votre état? Par exemple, si tu te sens stressée, car tu crains de ne pas être efficace et avoir l'énergie de terminer ton rapport. Par exemple, est-ce l'insécurité financière qui est la source de ton anxiété?

Ton dialogue intérieur : « Seigneur, si je ne termine pas ce document avant 16 h 30 et le comité attend ceci pour la réunion de 17 h, et que je n'ai pas terminé, je ne suis pas assez rapide, productive, productive. Qu'est-ce que la direction va dire? Si à mon évaluation annuelle on ne me trouve pas assez performante, je vais peut-être perdre mon poste ou devoir diminuer mes heures. Je vais manquer d'argent pour payer mon hypothèque et les études des enfants, Bla, bla, bla. Et la spirale négative est commencée. Épuisant, n'est-ce pas?

Ceci est un exemple, mais c'est à vous, de trouver quelle est votre réelle peur ou inquiétude qui se cache derrière les émotions que vous ressentez. C'est la raison pour laquelle cela demande de la pratique et du temps pour intégrer cette pratique.

#### **4. L'importance d'investir sur soi.**

Prendre conscience de ses propres schémas internes (vos croyances limitantes par exemple : votre rapport à l'argent, à l'amour, la carrière, à vos compétences, vos capacités, etc.)

Le stress est important pour la survie pour être alerte. C'est un bon stress.

Un mauvais stress est maintenu par nos pensées négatives. C'est VOUS qui créez vos propres perceptions, vos images mentales. 90 % de vos pensées négatives ne reflètent pas la réalité. C'est pourquoi il est essentiel d'apprendre à changer ses perceptions intérieures.

#### **5. Augmenter ses ressources.**

1. Apprendre à te connaître par des lectures sur le développement personnel.
2. S'entourer de gens positifs et non de personnes toujours négatives et toxiques.
3. La respiration permet d'augmenter ta ressource : respirer, permet d'augmenter ton oxygène, tes capacités cognitives et reste ton énergie en quelques minutes.

Je vous invite à pratiquer la cohérence cardiaque chaque jour. Pour celles qui ne connaissent pas cette technique de respiration (5 minutes, 3 fois par jour) voici le lien d'un site Internet où vous pouvez lire sur le sujet et pratiquer diverses techniques selon votre niveau. Les capsules d'exercices sont accompagnées d'images d'une musique relaxante.

<https://www.cohereceinfo.com/coherence-cardiaque>

**Au besoin, allez chercher de l'accompagnement professionnel.**

(Des séances d'autohypnose, neurofeedback, coach en PNL, etc.)