

Maîtriser le stress au travail

Dynamiques de la personne



○ Émotions
Permettent de ressentir l'amour, la joie, la souffrance et la peine, qui motivent une personne à se rapprocher de ce qu'elle aime et à s'éloigner de ce qui la blesse

○ Imagination
Sert à découvrir, à créer et à inventer tout ce qui est nécessaire à la détermination et à la satisfaction des besoins

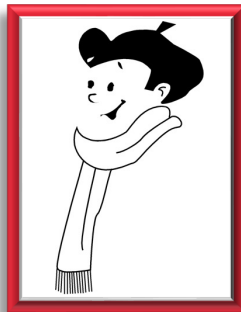
○ Raison
Sert à analyser, à interpréter et à classer les expériences vécues

○ Action
Permet de matérialiser ce qui a été conçu par l'imagination, analysé par la raison et ressenti par les émotions et qui constitue le seul moyen de transformer une image mentale en réalité concrète





IMAGINATION



ÉMOTIONS



RAISON



ACTION



Tendances habituelles génératrices de stress nuisibles

LE GUERRIER

- ▲ J'ai horreur de l'hésitation et de l'attente.
- ▲ Il faut agir avant qu'il ne soit trop tard.
- ▲ Si on me demande de nous protéger et d'éviter les erreurs, je le ferai.
- ▲ Mon action sera alignée sur la vision qu'on me fournira.
- ▲ Je suivrai les directives.



De la pression, je m'en mets facilement...

Je dois être à la hauteur de la confiance qu'on m'a accordée.



Je vais leur montrer ce dont je suis capable.

Je ne reviens jamais sur la parole que j'ai donnée.

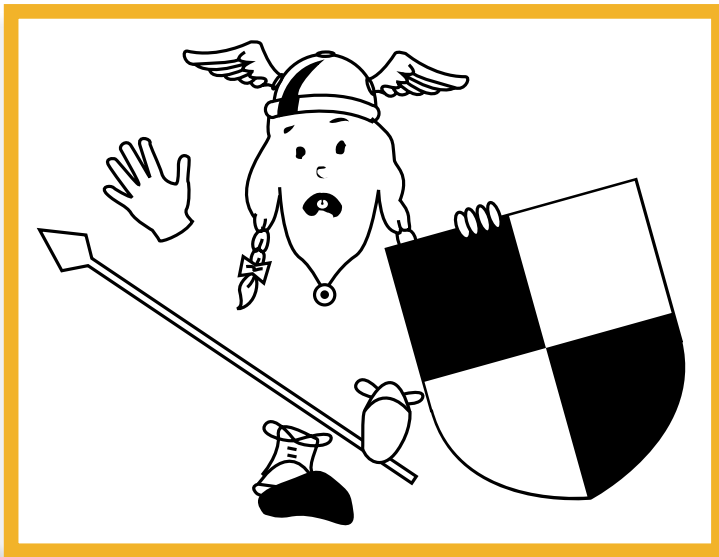
Quand je m'engage dans quelque chose, je n'arrête que lorsque j'ai réussi.

Je ne peux pas tolérer de demi-succès. Avec moi, c'est tout ou rien.



L'épuisement...

- ▶ «J'en ai assez!»
- ▶ «J'en ai ras-le-bol!»
- ▶ «Je n'en peux plus!»
- ▶ «Je suis épuisé!»
- ▶ «Je suis à bout!»



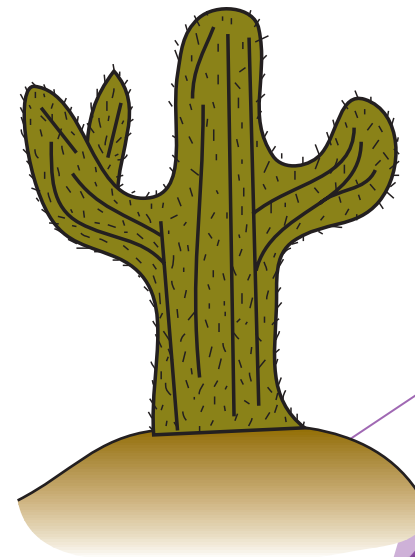
Des enseignements de sagesse

STRESSÉ

STRESSANT

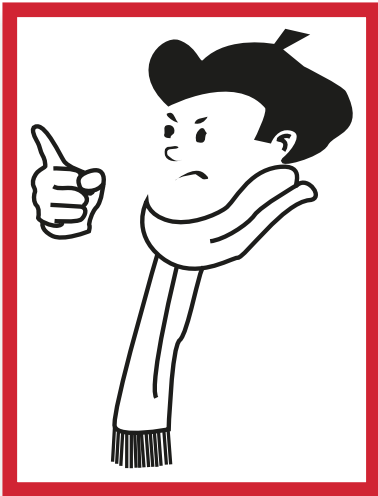


**«Quand quelqu'un est stressé,
il est sensible;
en voulant se protéger,
il devient souvent piquant!»**



L'ARTISTE

Lorsque je sens de la pression, j'ai tendance à...



- Être frustré, en colère ou me plaindre.
- Blâmer les autres.
- Me sentir victime des circonstances.
- Paniquer.

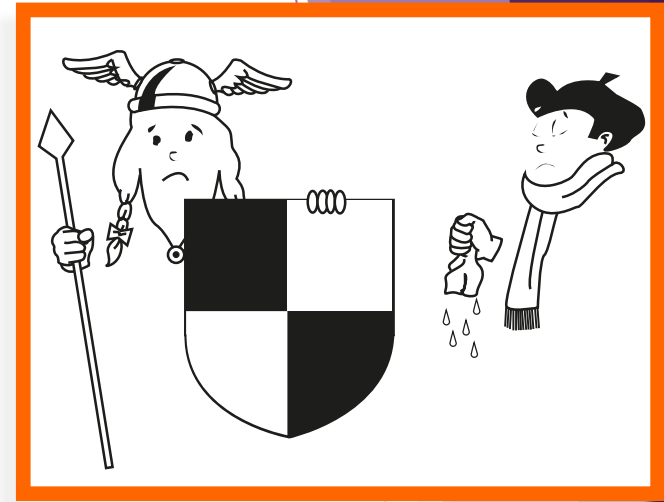


Les extrêmes...

- ▶ «*Aberrant!*»
- ▶ «*Dégoûtant!*»
- ▶ «*Humiliant!*»
- ▶ «*Impardonnable!*»
- ▶ «*La fin du monde!*»



L'anticipation d'un
événement
désagréable

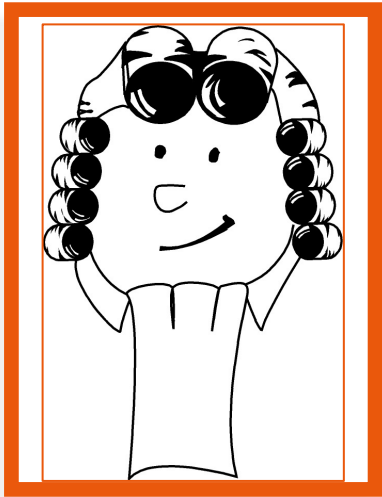


MAL-
~~BON~~-HEUR

produit un
STRESS NUISIBLE



LE JUGE



- Je fais tout pour qu'on soit protégé.
- J'aime ralentir pour observer et analyser.
- J'anticipe les problèmes.
- Je ne veux rien brusquer et ne pas trop déranger mes bonnes vieilles habitudes.
- J'ai tendance à douter.



Réactions conjuguées

Les préoccupations
du **JUGE** troublent
L'ARTISTE qui anticipe
des problèmes d'adaptation.



DIFFICULTÉS

PROBLÈMES

Pertes potentielles



Réactions aux pressions

Le **JUGE** et **L'ARTISTE**,
qui ont l'impression
d'être dépassés, demandent au
GUERRIER de se porter à la
défense
de tout symbole du passé.



VALEURS
SÛRES

PATRIMOINE


Traditions



L'image que
le **GUERRIER** a de
lui-même entraîne
de la frustration
chez le **JUGE** et
un état dépressif
chez **L'ARTISTE**.

Impuissance

Faillite



The illustration shows three characters: a warrior on the left with wings and a sword, a judge in the center with a gavel and a shield, and an artist on the right with a beret and a hand to his face. The warrior is looking at the judge, who is looking at the artist.

Échec

**DESTRUCTION DE
L'IMAGE DE SOI**



La vie, c'est la vie...!

«Ceux qui stressent ne peuvent pas l'apprécier car ils veulent la contrôler!»



- J'accepte les choses telles qu'elles sont.
- J'aime découvrir des opportunités.
- J'adore confronter les anciennes méthodes et questionner leur utilité.
- Je suis tolérant.



Équilibrer
les dynamiques
pour
«Bien vivre
le quotidien»

Avec une sagesse résultant de l'expérience et de la réflexion sur soi, l'**explorateur** devient... **LE PHILOSOPHE**



- Il stimule continuellement sa créativité.
- Il perçoit la vie comme autant de secrets à découvrir.
- Il fait confiance à son intuition.
- Il reconnaît l'existence de paradoxes et de contradictions.



LE PHILOSOPHE

- Il s'adapte aux situations au lieu de vouloir les changer.
- Il manifeste une attitude positive malgré les aléas de la vie.



Acceptation que sa liberté
soit subordonnée à
ses choix antérieurs.



Avec une sagesse résultant de l'expérience et de la réflexion sur soi, **le juge** devient...

LE MAÎTRE

- Il relativise le poids de l'expérience.
- Il accepte les zones grises.
- Il porte des jugements nuancés.
- Il est tolérant quant aux limites actuelles des connaissances acquises et de la condition humaine.



LE MAÎTRE

- Il fixe des priorités et les adapte selon l'évolution d'une situation.
- Il reconnaît les exigences de rigueur et de perfection dans toute la création.



Reconnaissance
et acceptation
de ses obligations.



Avec une sagesse résultant de l'expérience et de la réflexion sur soi, **l'artiste** devient...

LE THÉRAPEUTE

- Il contrôle son impulsivité.
- Il porte attention et soin à ce qu'il fait.
- Il connaît le niveau de pression qu'il peut tolérer sans mettre sa santé en péril.
- Il désire aider, sans y être obligé, bien qu'il ait le droit de refuser de le faire.



LE THÉRAPEUTE

- Il dégage un bien-être et une sérénité sans explosion, ni démesure.
- Il est maître de ses états d'âme.



Volonté de s'engager et
désir de contribuer.



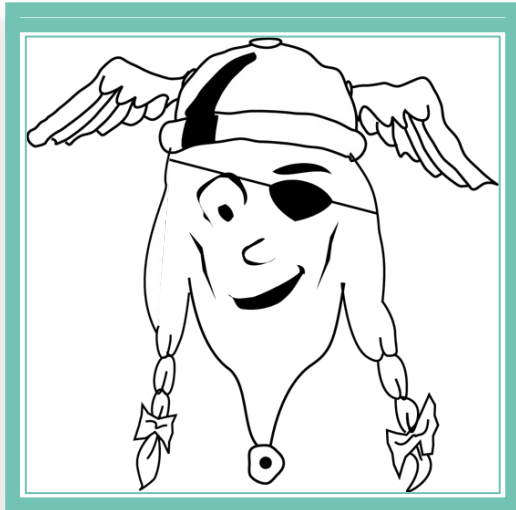
Avec une sagesse résultant de l'expérience et de la réflexion sur soi, **le guerrier** devient...

LE STRATÈGE

- Il recherche une promptitude et une efficacité toujours accrues.
- Il s'abstient de poser des gestes inconsidérés et téméraires.
- Il accepte la limite de ses capacités sans résignation.
- Il se retire lorsqu'il se rend compte que l'échec est inévitable.



LE STRATÈGE



- Il manifeste de la fierté pour ce qu'il est et pour ce qu'il fait.
- Il assume les conséquences de ses actes et respecte sa parole.

Reconnaissance
et acceptation
de ses responsabilités.



~~Tout d'un
coup que...~~

~~On était si
bien hier...~~

~~Et si
demain...~~

VIVRE LE PRÉSENT

VIVRE LE PRÉSENT

VIVRE LE PRÉSENT

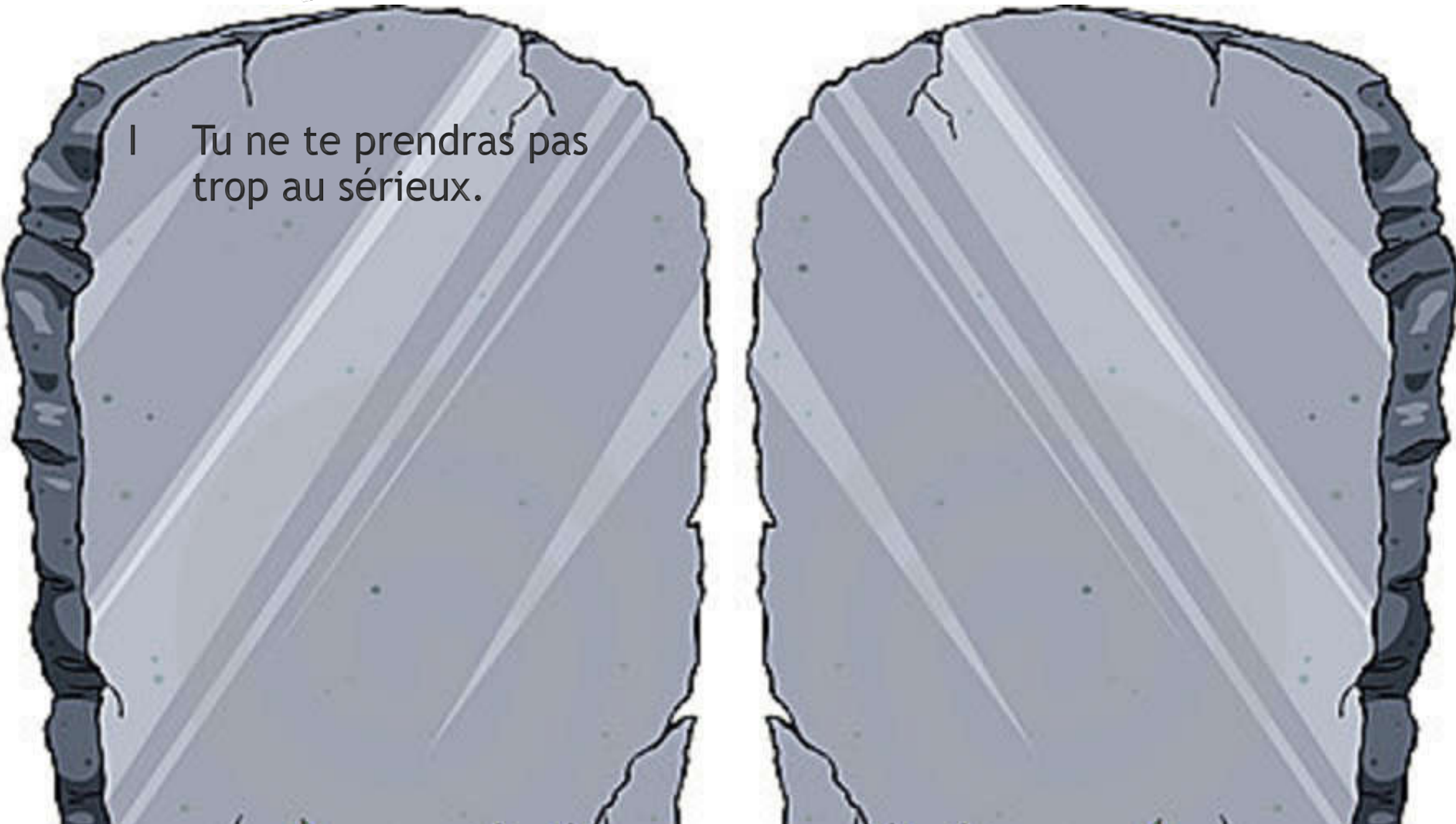
VIVRE LE PRÉSENT



Les dix commandements de l'anti-stress

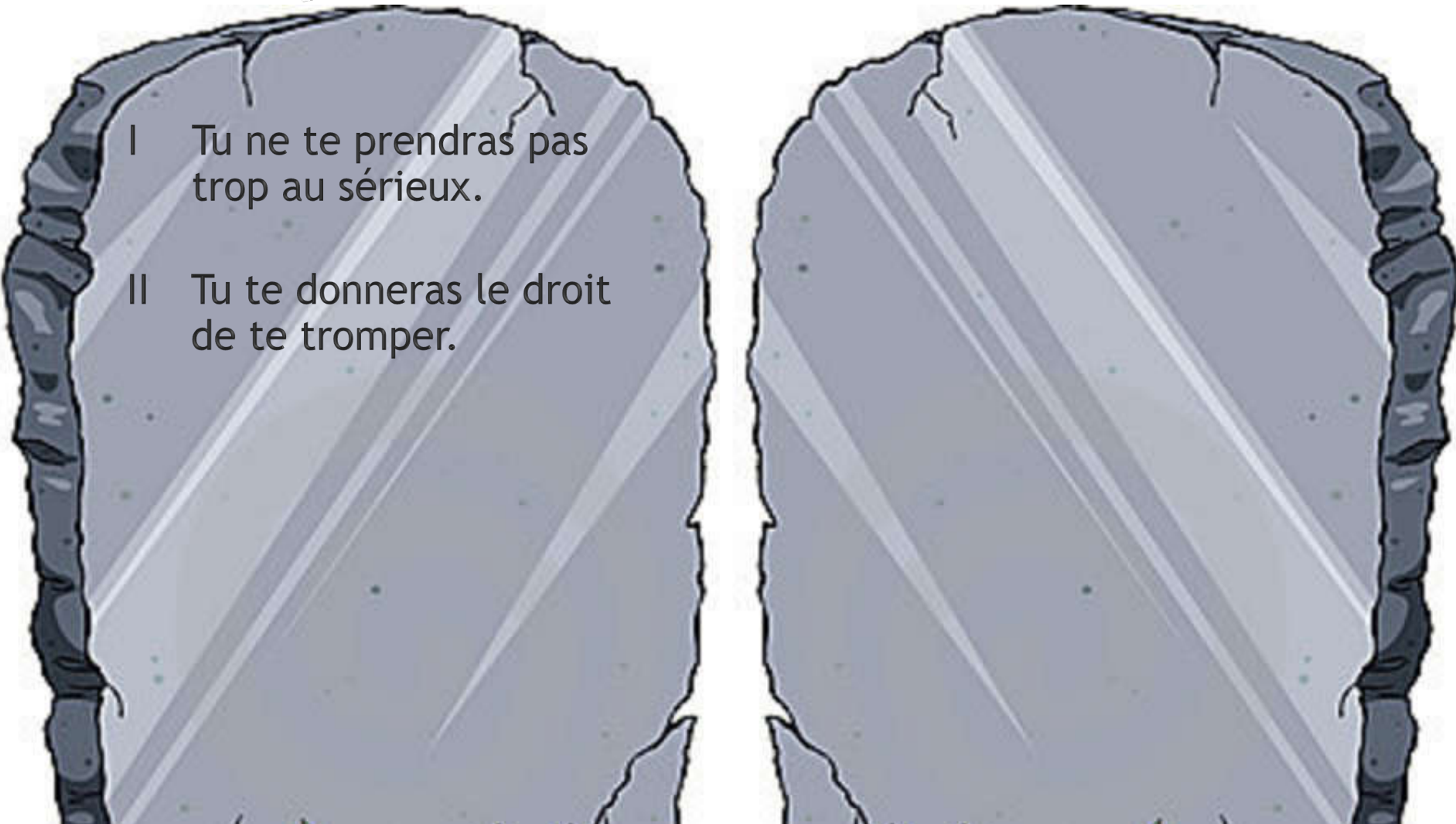
I Tu ne te prendras pas trop au sérieux.

I Tu ne te prendras pas trop au sérieux.

The image shows two large, grey, cracked stone tablets, similar to the Ten Commandments. The left tablet has the text 'I Tu ne te prendras pas trop au sérieux.' written on it in a simple, black font. The right tablet is blank. The tablets are set against a white background with a faint, colorful, starburst-like graphic behind the top text.

Les dix commandements de l'anti-stress

II Tu te donneras le droit de te tromper.

The image shows two cracked stone tablets, similar to the Ten Commandments. The left tablet contains two commandments, and the right tablet is blank. The tablets are grey with diagonal lines and have jagged, cracked edges.

I Tu ne te prendras pas trop au sérieux.

II Tu te donneras le droit de te tromper.

Les dix commandements de l'anti-stress

III Tu te permettras d'être dans l'erreur.

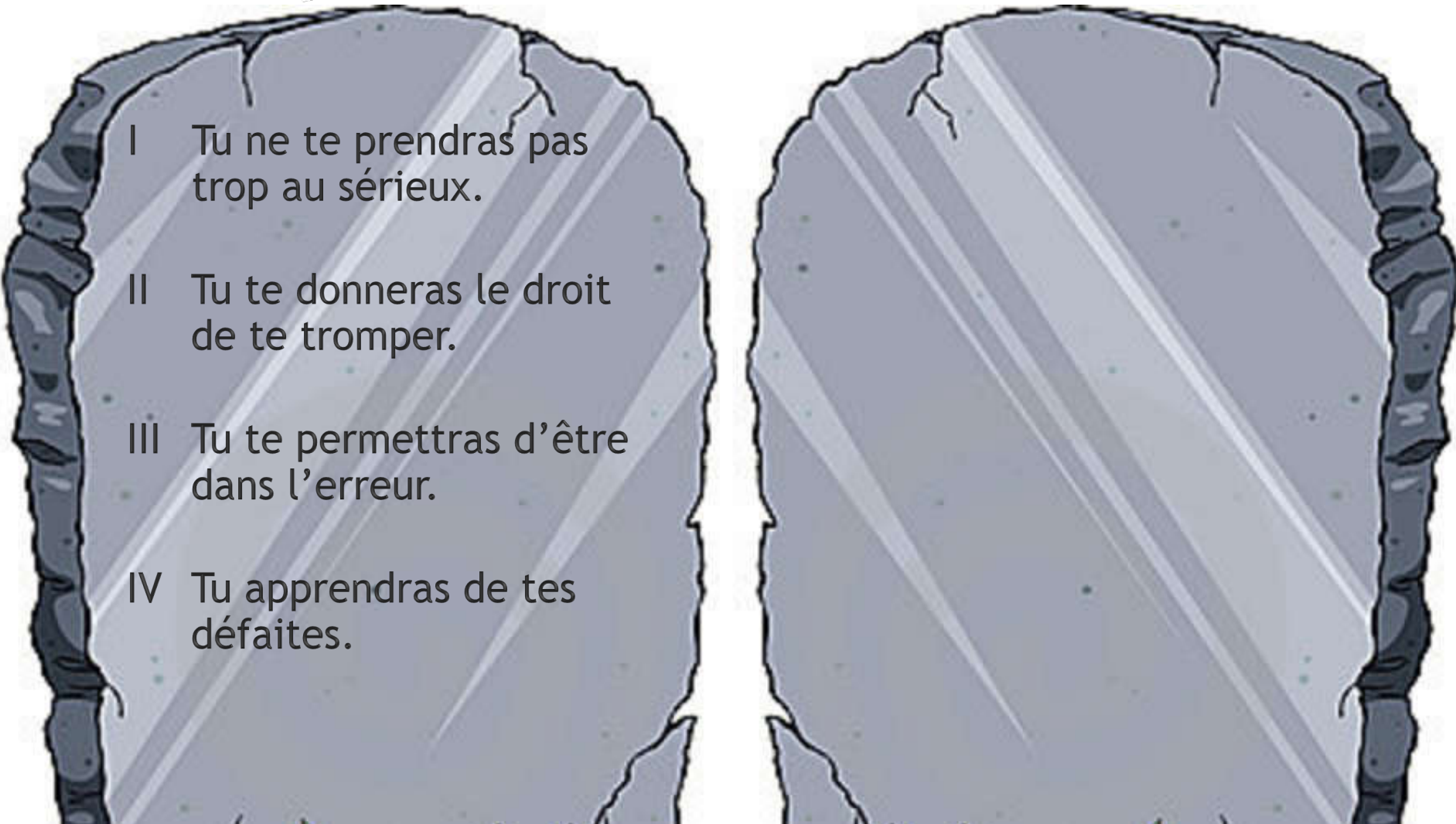
I Tu ne te prendras pas trop au sérieux.

II Tu te donneras le droit de te tromper.

III Tu te permettras d'être dans l'erreur.

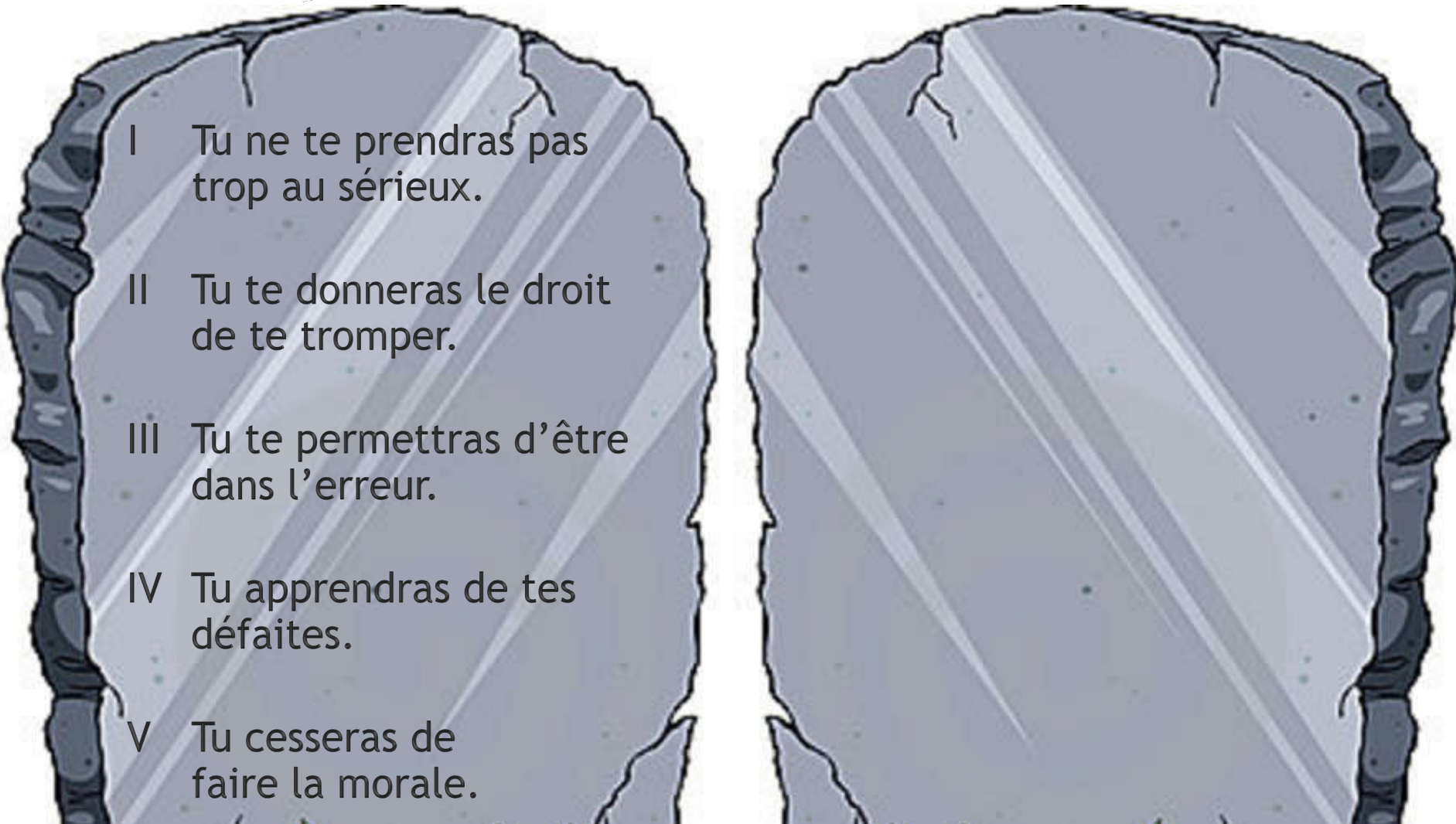
Les dix commandements de l'anti-stress

IV Tu apprendras de tes défaites.

- 
- The image shows two cracked stone tablets, one on the left and one on the right, with a jagged, broken edge. The tablets are grey with diagonal lines and are set against a background of a bright, multi-colored lightning bolt. The text is written on the left tablet.
- I Tu ne te prendras pas trop au sérieux.
 - II Tu te donneras le droit de te tromper.
 - III Tu te permettras d'être dans l'erreur.
 - IV Tu apprendras de tes défaites.

Les dix commandements de l'anti-stress

V Tu cesseras de faire la morale.

- 
- The image shows two cracked stone tablets, one on the left and one on the right. The left tablet contains five numbered commandments, and the right tablet is empty. The tablets are grey with dark cracks and a rough, weathered texture.
- I Tu ne te prendras pas trop au sérieux.
 - II Tu te donneras le droit de te tromper.
 - III Tu te permettras d'être dans l'erreur.
 - IV Tu apprendras de tes défaites.
 - V Tu cesseras de faire la morale.

Les dix commandements de l'anti-stress

VI Tu chasseras les «on devrait» et les «on ne devrait pas».

I Tu ne te prendras pas trop au sérieux.

II Tu te donneras le droit de te tromper.

III Tu te permettras d'être dans l'erreur.

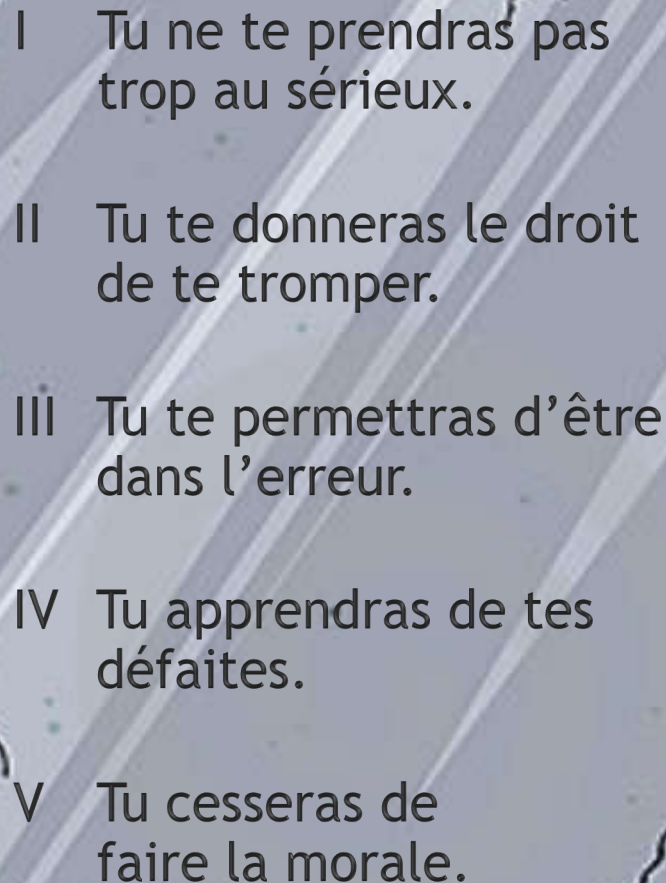
IV Tu apprendras de tes défaites.


V Tu cesseras de faire la morale.

VI Tu chasseras les «on devrait» et les «on ne devrait pas».

Les dix commandements de l'anti-stress

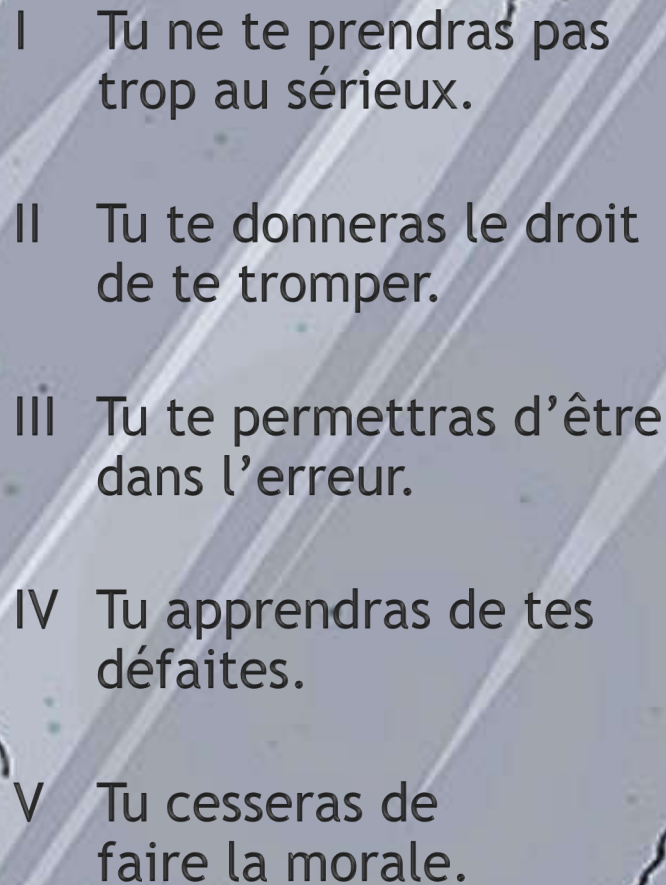
VII Tu banniras les «j'aurais donc du».

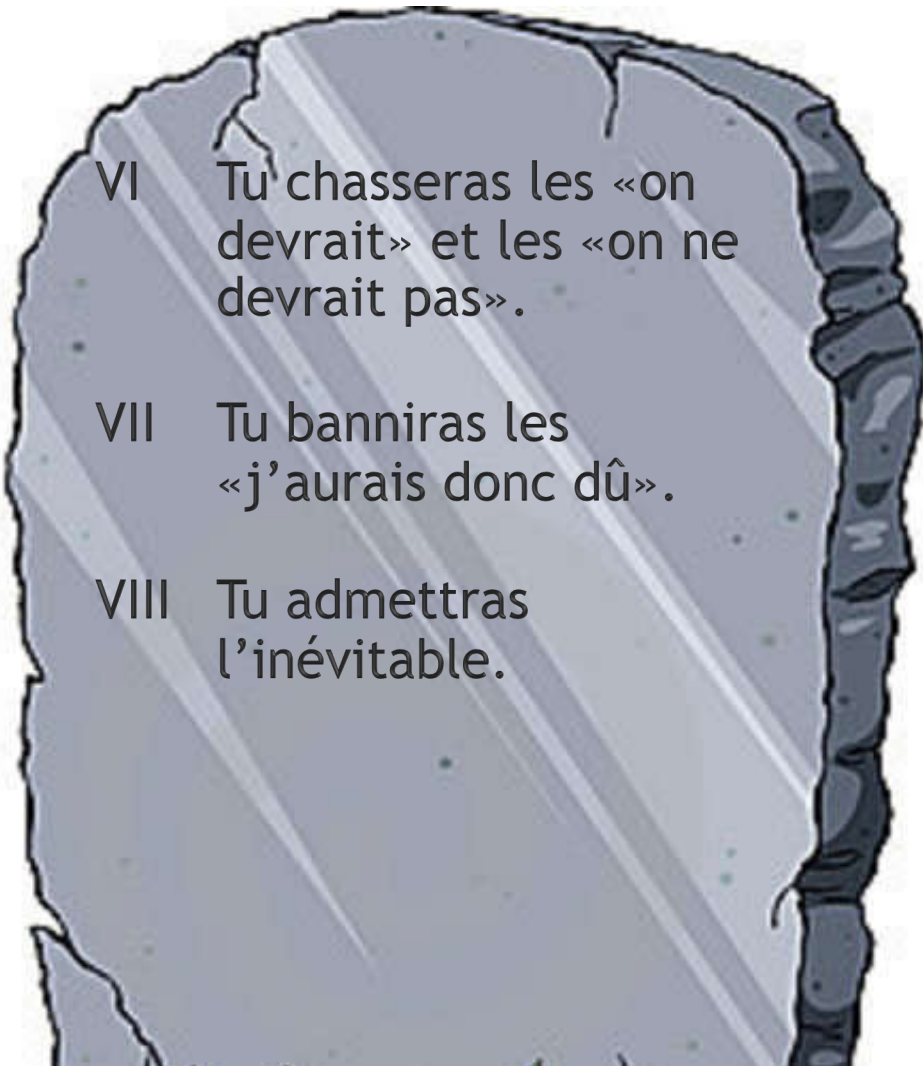
- 
- I Tu ne te prendras pas trop au sérieux.
 - II Tu te donneras le droit de te tromper.
 - III Tu te permettras d'être dans l'erreur.
 - IV Tu apprendras de tes défaites.
 - V Tu cesseras de faire la morale.

- 
- VI Tu chasseras les «on devrait» et les «on ne devrait pas».
 - VII Tu banniras les «j'aurais donc dû».

Les dix commandements de l'anti-stress

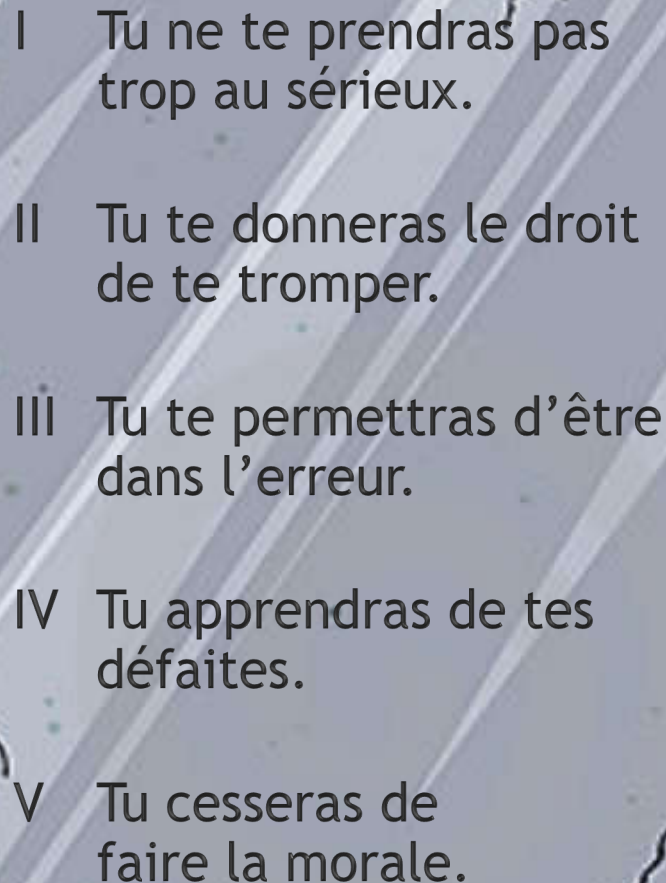
VIII Tu admettras l'inévitable.


- 
- I Tu ne te prendras pas trop au sérieux.
 - II Tu te donneras le droit de te tromper.
 - III Tu te permettras d'être dans l'erreur.
 - IV Tu apprendras de tes défaites.
 - V Tu cesseras de faire la morale.

- 
- VI Tu chasseras les «on devrait» et les «on ne devrait pas».
 - VII Tu banniras les «j'aurais donc dû».
 - VIII Tu admettras l'inévitable.

Les dix commandements de l'anti-stress

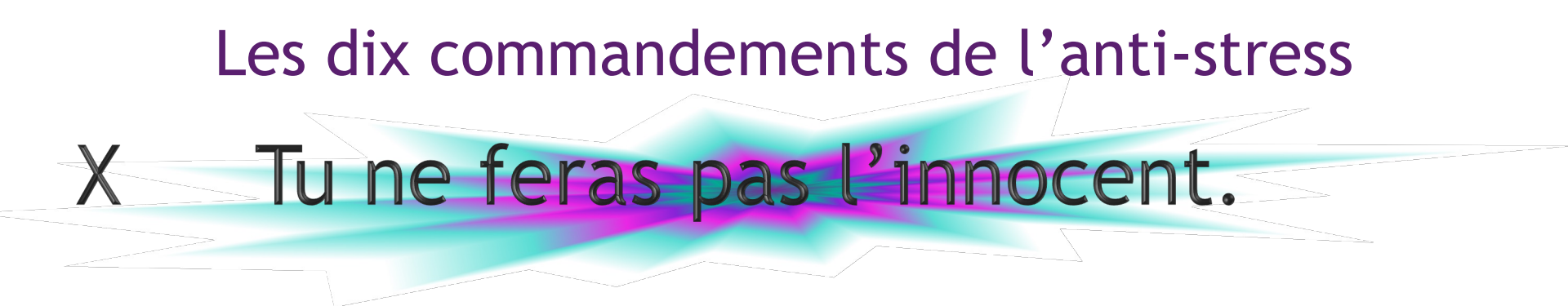
IX Tu répudieras les absolus.

- 
- I Tu ne te prendras pas trop au sérieux.
 - II Tu te donneras le droit de te tromper.
 - III Tu te permettras d'être dans l'erreur.
 - IV Tu apprendras de tes défaites.
 - V Tu cesseras de faire la morale.

- 
- VI Tu chasseras les «on devrait» et les «on ne devrait pas».
 - VII Tu banniras les «j'aurais donc dû».
 - VIII Tu admettras l'inévitable.
 - IX Tu répudieras les absolus.

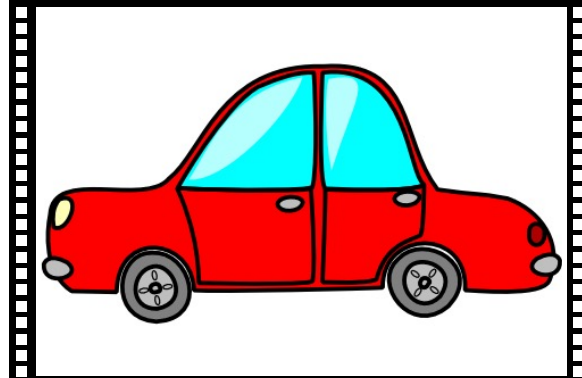
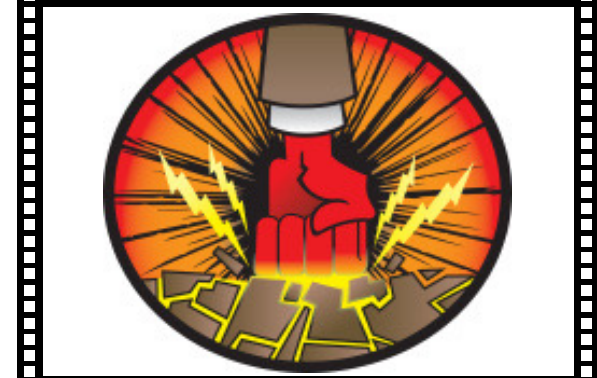
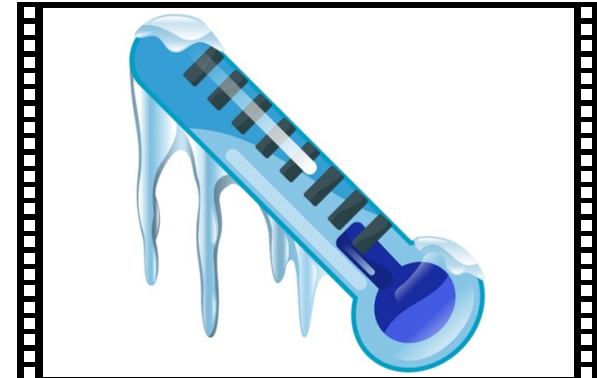
Les dix commandements de l'anti-stress

X Tu ne feras pas l'innocent.

- 
- I Tu ne te prendras pas trop au sérieux.
 - II Tu te donneras le droit de te tromper.
 - III Tu te permettras d'être dans l'erreur.
 - IV Tu apprendras de tes défaites.
 - V Tu cesseras de faire la morale.

- VI Tu chasseras les «on devrait» et les «on ne devrait pas».
- VII Tu banniras les «j'aurais donc dû».
- VIII Tu admettras l'inévitable.
- IX Tu répudieras les absolus.
- X Tu ne feras pas l'innocent.

Une histoire pourtant banale...

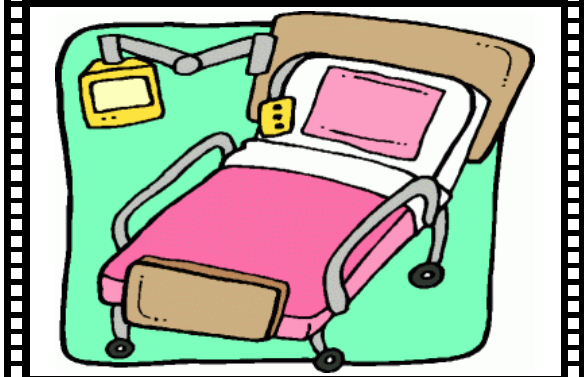
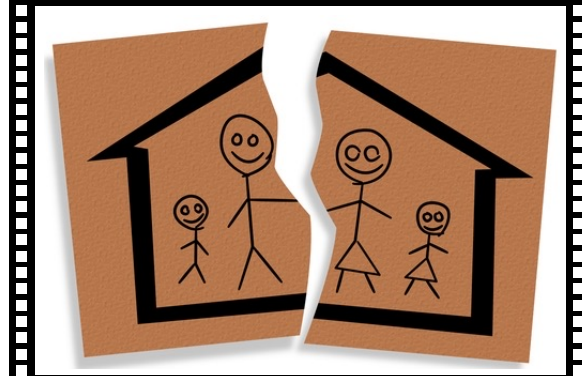


Jean a CHOISI... et il a DÉCIDÉ

- ▶ De regretter sa conduite de la veille.
- ▶ De se mettre en colère contre les enfants.
- ▶ D'être déçu de ne pas avoir son complet bleu.
- ▶ De faire une scène au garagiste qui n'avait pas noté son rendez-vous.
- ▶ De s'impatienter en attendant l'auto de courtoisie.
- ▶ D'exprimer sa frustration devant le bris du système de chauffage.
- ▶ De se blesser aux jointures avec un coup de poing sur son bureau.
- ▶ De fermer la porte avec violence.



Une histoire pourtant banale... ...une suite possible...



«Personne ne peut se permettre de terminer une journée sans avoir réglé et classé les événements vécus en ce jour.»