

Les 5 clés pour se libérer du stress

Tout le catalogue sur
www.dunod.com



Illustration : Olivier Prime

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du

droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2018.

11, rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-077931-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Avant-propos

« **D**éstresser ! » : facile à dire mais pas si simple à mettre en œuvre quand tout semble se liguier pour générer du stress : culte de la performance, diktat du « toujours plus et plus vite », suprématie de l'instantanéité, bombardements de messages électroniques, succession ininterrompue de changements, etc. Dans cet environnement *a priori* si hostile, comment rester serein ?

Si vous êtes décidé à dire « stop » au stress dévastateur, ce livre est fait pour vous. Il vous guidera dans cette bataille, en vous aidant à en comprendre le fonctionnement et à en éliminer les causes dans votre vie quotidienne.

Les 5 clés pour se libérer du stress vous donnera quantité de conseils pour freiner l'apparition du stress ou, quand il est déjà là, en limiter les impacts. Il vous aidera à développer des ressources personnelles antistress et vous livrera des repères pour accroître votre aptitude au bien-être.

Commencez par répondre au quiz pour mesurer votre niveau actuel de stress. Ensuite, suivez le guide pour vous immuniser progressivement contre le stress et vivre mieux au quotidien. *Les 5 clés pour se libérer du stress* propose :

- des repères applicables dans la vie personnelle et professionnelle ;
- des exercices faciles à mettre en œuvre ;

- des conseils pour atteindre avec réalisme et persévérance une vie moins stressante et moins stressée ;
- des exemples concrets.

Vous avez en main les 5 clés pour retrouver de la sérénité : à vous de jouer !

Sommaire

03 Avant-propos

06 Quiz

11 **Clé 1** Comprendre les mécanismes du stress

25 **Clé 2** Débusquer les facteurs de stress au quotidien

41 **Clé 3** Faire le ménage dans les facteurs de stress

61 **Clé 4** Agir : développer ses ressources

77 **Clé 5** Anticiper : accroître son aptitude au bonheur

96 Bibliographie

Quiz

Mesurez votre niveau de stress en attribuant une note de 3 à 0 à chacune des expressions ci-dessous.

3 = « Tout à fait vrai »

2 = « Plutôt vrai »

1 = « Plutôt faux »

0 = « Tout à fait faux »

1.	J'éprouve fréquemment de l'agacement ou de l'irritation quand les choses ne se passent pas exactement comme prévu.	3	2	1	0
2.	J'ai du mal à « décrocher » le week-end et à ne plus penser à mon travail.	3	2	1	0
3.	Je coupe souvent la parole aux autres et cherche à imposer mon point de vue.	3	2	1	0
4.	J'ai des problèmes de sommeil (difficultés à m'endormir, réveils fréquents ou trop précoces...).	3	2	1	0
5.	Après avoir terminé une tâche, je peux être soucieux et ruminer des pensées négatives à son sujet.	3	2	1	0
6.	Il m'arrive, face à un de mes supérieurs, d'avoir la gorge serrée et les mains moites, ne trouvant plus les mots pour m'exprimer.	3	2	1	0
7.	J'ai souvent besoin de la cigarette ou de l'alcool pour parvenir à me détendre.	3	2	1	0
8.	Je suis moins satisfait de moi et pense ne pas toujours « être à la hauteur » dans mon travail.	3	2	1	0

9.	J'ai l'impression de travailler trop rapidement par manque de temps.	3	2	1	0
10.	Il m'arrive de perdre mon calme et de m'emporter vis-à-vis de mes collègues ou collaborateurs.	3	2	1	0
11.	J'ai régulièrement des manifestations physiques désagréables (digestion pénible, palpitations, gêne respiratoire...).	3	2	1	0
12.	Je ressens de moins en moins de plaisir et d'intérêt dans mes activités professionnelles.	3	2	1	0
13.	Il n'est pas rare que je me contredise et que mes collègues soulignent mon manque de cohérence.	3	2	1	0
14.	Je me sens fatigué en permanence et n'arrive pas à récupérer, même en vacances.	3	2	1	0
15.	Je ne parviens pas à déléguer, je ne fais plus confiance à personne.	3	2	1	0

Calculez votre score en additionnant vos points, puis tournez la page pour découvrir votre profil face au stress.

Profil 1, de 0 à 7 points : zéro stress

Votre esprit reste toujours calme et serein. Ce livre vous confortera dans vos bonnes habitudes et vous donnera les clés pour aider les autres à les adopter.

Profil 2, de 8 à 15 points : stress moindre

Vous êtes capable de résister à la pression et de rester cool dans la plupart des circonstances. Votre niveau de stress reste peu élevé car il ne vous empêche pas de trouver des solutions aux problèmes. Ce livre vous aidera à améliorer encore votre qualité de vie en vous apprenant à transformer le stress en énergie positive.

Profil 3, de 16 à 25 points : stress à surveiller

Le stress peut être positif et vous pousse souvent à donner le meilleur de vous-même. Toutefois, soyez vigilant et ménagez-vous des temps de repos compensateurs. Ce livre vous aidera à prendre du recul. Il vous donne des moyens très concrets pour anticiper sur les conséquences du stress et, quand il est déjà là, gérer vos réactions physiologiques et émotionnelles. Vous pourrez ainsi traverser plus sereinement les événements et gagner en performance.

Profil 4, au-delà de 26 points : stress trop élevé

Attention, la cote d'alerte est dépassée! Votre niveau de stress est très élevé. Vous en subissez sans doute déjà les symptômes physiques ou psychologiques. N'attendez pas l'épuisement complet pour réagir! Parcourez sans attendre *Les 5 clés pour déstresser*. Vous y découvrirez comment ajuster vos réactions physiques et mentales face aux événements. Si nécessaire, rapprochez-vous d'un professionnel compétent qui vous accompagnera.