

# « Il n'y a pas plus efficace qu'une personne à qui on en demande toujours plus »

Dans notre époque du « tout urgent mondialisé », nous devons en faire toujours plus avec moins. L'urgence est devenue la règle. Le stress et la pression sont notre quotidien. Comment faire du stress un allié de notre stratégie de vie ?

Comment travailler sereinement et en faire plus sans multiplier nos efforts ?

Comment allier détente et efficacité ?



## **Le stress : notre énergie de transformation**

Le stress est la réaction de l'organisme face aux modifications, exigences, contraintes ou menaces de son environnement en vue de s'y adapter. Il apporte donc de l'énergie pour agir.

Comment chacun va agir ou « réagir » est une affaire très personnelle et subjective. Notre environnement de changement permanent est pour

certaines personnes une source d'incertitude, d'épuisement ou d'anxiété, tandis que d'autres vont y voir des opportunités pour se montrer créatif, se dépasser et s'épanouir. Les mêmes

facteurs ne produisent pas les mêmes effets.

Le stress négatif est la conséquence du déséquilibre entre la perception que nous avons des contraintes -que nous-même et notre environnement nous imposent- et la perception que

nous avons de nos propres ressources pour y faire face.

Face au stress se produisent des manifestations somatiques et psychologiques qui vont déterminer nos comportements. Notre corps va s'exprimer : de l'excitation, une grande concentration, une capacité d'apprentissage amplifiée ou, *a contrario*, des migraines, de l'eczéma, un ulcère. Nous nous sentirons stimulés, curieux, inspirés ou nerveux, anxieux, déprimés. Nous agirons avec énergie, détermination et envie de créer, ou nous serons dans l'agitation, la précipitation ou le repli.

Les situations de stress ne sont pas toujours de notre fait, mais il nous appartient de choisir la manière de les gérer. Nous pouvons décider de l'orientation de notre énergie. Nous pouvons être acteur de notre état intérieur.

## **La contrainte crée le talent**

Il n'y a pas plus efficace qu'un individu à qui on en demande toujours plus, à condition de repenser son mode de fonctionnement et de

modifier le regard qu'il porte sur les choses.

Nous pouvons prendre le contrôle de notre perception des contraintes en prenant de la distance par rapport à la situation afin d'identifier l'importance des événements, l'urgence réelle et les marges de manœuvre. Pour ce faire, il faut rassembler les faits, les peser et prendre des décisions d'action. Cette analyse répondra aux questions suivantes : quel est le problème, quelles sont les causes, quelles sont les solutions possibles et quelle est la meilleure solution ? Une fois la meilleure solution choisie, on passe à l'action !

**Il n'existe certainement rien de plus inutile que de faire à la perfection des choses qui ne devraient pas être faites du tout.**

*Peter Drucker*

**Hâte-toi de bien vivre et songe que chaque jour est une vie à lui seul.**

*Sénèque*

Les sentiments d'anxiété et de culpabilité ne résultent pas d'un surcroît de travail, mais de notre incapacité à remplir toutes nos tâches, et à respecter tous les engagements que nous avons pris avec nous-même.

*David Allen*

Nous pouvons prendre le contrôle de la perception de nos ressources en prenant davantage conscience de nos talents et compétences. Cela va en même temps renforcer notre confiance en nous. Nous pouvons décider de notre niveau d'exigence et d'énergie en adéquation avec les événements. Tout ce qui provoque chez nous une réaction excessive (ou trop timide) tend à contrôler notre vie. En karaté, on se sert de l'image suivante : « l'esprit comme l'eau ». Imaginez que vous lanciez un caillou dans un étang. Comment l'eau réagit-elle ? De manière parfaitement proportionnée à la force et à la masse du caillou. Ensuite, elle revient au calme. Elle ne réagit ni plus ni moins qu'il ne faut. Retrouver « l'esprit comme l'eau » va aider à exploiter pleinement nos ressources et nos aptitudes. Il ne faut pas en faire plus, mais travailler mieux.

David Allen, dans son livre « S'organiser pour réussir », a développé cinq étapes très concrètes et pratiques pour maîtriser le flux du travail afin de diriger notre vie. D'après lui, on peut réussir tout en « savourant chaque moment de la vie », à condition d'avoir une organisation rigoureuse, une grosse capacité de travail et d'être passionné par ce qu'on fait.

Les cinq étapes en grandes lignes : on commence par une collecte de tous les sujets qui retiennent notre attention (professionnels et personnels), ensuite on traite leurs contenus et on détermine l'action qu'ils exigent. Les actions concrètes vont être organisées dans un système pratique et simple. Mises dans le système, elles vont être revues et évaluées. Elles vont être mises en place en fonction des options choisies suite à l'évaluation. Cette organisation rigoureuse et cette discipline d'actions se déclinent dans la vie professionnelle et personnelle. Elles permettent de répondre aux exigences accrues, malgré les ressources limitées, de manière efficace et détendue.

### L'énergie : notre carburant des hautes performances

Sans énergie (stress positif), aucune chance d'être performant ! Pour rester dans un niveau d'énergie haute ou basse, mais toujours dans la zone de performance, il faut s'occuper de notre corps, de notre tête et des gens qui nous entourent.

Notre corps est le siège de notre énergie, il faut en prendre soin. Commençons par utiliser notre respiration à bon escient : expiration longue pour se détendre, se calmer ; expiration brève et explosive pour se « booster », inspiration thoracique pour doper la confiance. Bien dormir, faire du sport, manger équilibré, limiter la cigarette et le café, se détendre au travail et chez soi : autant d'objectifs simples à mettre en place. Leur simplicité est sûrement la raison de la difficulté à les atteindre. La plupart du temps, on se dit : « c'est du bon sens, donc fixer des objectifs concrets et visualiser les buts à atteindre pour des choses aussi simples, ce n'est pas utile. » Et puis ... il ne se passe rien.

Notre mental, peut influencer notre niveau d'énergie par la prise de recul, par l'humour et par le lâcher prise pour des sujets qui ne sont pas dans notre zone d'influence. Se faire du soucis, critiquer, imaginer des changements dans des domaines qui ne sont pas dans notre champ d'actions

Il y a ceux qui voient les choses telles qu'elles sont et se demandent pourquoi, il y a ceux qui imaginent les choses telles qu'elles pourraient être et se disent... pourquoi pas ?

*George Bernard Shaw*

sont autant d'aspirateurs d'énergie. Se focaliser sur ce qui dépend de nous est plus énergisant.

Les gens qui nous entourent peuvent être sources ou voleurs d'énergie. Pour les voleurs : identifions-les et fuyons dès que c'est possible ! Recherchons par contre la proximité avec des leaders enthousiastes, qui sont optimistes et générateurs d'ondes positives : leur énergie est contagieuse. Organisons-nous pour réussir de manière détendue.

Prenons notre vie en main. P.S. Nous proposons des formations individuelles sur ce thème.

**Gerlinde WILLEMS, Gerlifo-  
Formation et coaching  
gerlinde.willems@gerlifo.com**

#### Sources et références :

*S'organiser pour réussir*, David Allen  
*Les cinq dimensions du stress*, Laurent Oddoux  
*Les clés mentales de l'excellence commerciale*, Nicolas Caron & Antoni Girod  
*Comment dominer le stress et les soucis*, Dale Carnegie  
*JDN : Seize techniques de gestion du stress*, 1<sup>er</sup> juin 2010, F Renou  
*JDN : Les sept lois de la gestion des priorités et du temps*, 5 déc 2012, H H Cakpo