

---

# Augmenter votre résistance au stress et votre force mentale

Une personne qui a des ambitions doit avoir une solide pratique de résistance à la pression et à la surcharge de travail. Elle doit en maîtriser au moins deux ou trois techniques.

Si vous entrez en compétition, si vous voulez être parmi les dix meilleurs dans votre domaine ou dans votre région, alors votre stress va sûrement augmenter. La compétition et la performance entraînent toujours plus de stress ; trop de stress rend idiot.

Choisissez deux ou trois outils qui vous conviennent parmi les techniques favorites des chefs d'entreprise, des grands sportifs ou des politiques.

Les techniques des **protections externes** : la personne se met momentanément à l'abri des stimulations, des nouvelles, ..., en évitant ou en ralentissant les contacts et les flux d'informations.

Les techniques des **filtres internes** : les principes et les certitudes internes apprises par la personne la protègent du stress en lui simplifiant ses décisions.

Les techniques de **distraktion** : c'est en distrayant la personne de ses problèmes par des activités plus simples et plus certaines que ces techniques luttent contre le stress et renforcent le mental.

## **Faites maintenant le bilan de votre force mentale**

---

*Avez-vous des habitudes que vous ne pourriez pas arrêter pendant au moins trois semaines sans inconfort : boire du vin ou de la bière, boire du café ou du thé, fumer, courir, ... ?*

Tout comportement ou toute prise de molécules externes dont vous n'êtes plus maître, dont vous êtes dépendant, doit être considéré comme une addiction. Si vous avez un doute, faites l'essai d'arrêter le comportement suspect durant trois semaines. Si vous vivez bien sans, ce comportement est une simple habitude. Si vous ne pouvez pas arrêter trois semaines, vous souffrez sans doute d'une vraie dépendance.

Votre réponse :

- j'ai les addictions, les comportements répétitifs suivants .....

*Ressentez-vous certains signes de stress ?  
Ces signes augmentent-ils ?*

Un stress trop important peut diminuer l'intelligence, la mémoire, le jugement.

Vos réponses :

	Maintenant	Il y a 6 mois
Difficultés d'endormissement		
Insomnie		
Réveil avant l'heure		
Changements rapides et imprévisibles d'humeur		
Dépression		
Anxiété		
Douleurs gastriques		
Addictions		
Prise d'alcool régulière		

Évaluez ces signes de 1 à 5.

1. jamais.
2. rarement.
3. quelquefois.
4. souvent.
5. constamment.

*Prenez-vous parfois des médicaments qui peuvent influencer votre système nerveux ? Cette consommation augmente-t-elle par rapport à il y a un an ?*

Si votre consommation de ce type de médicaments commence ou augmente, il faut vous poser des questions, quant à ses raisons.

Vos réponses :

Je prends des somnifères / anxiolytiques / antidépresseurs	
Jamais	
Rarement	
Parfois	
Souvent	
Toujours	

*Quel est le niveau d'incertitude de votre emploi ou de votre situation ? Êtes-vous payé à la performance ? Avez-vous plusieurs chefs ? Avez-vous de nombreux subordonnés directs ? Avez-vous plus de responsabilité que d'autonomie ?*

Toutes ces situations augmentent le stress. Plus l'incertitude dans votre environnement et dans votre emploi augmente, plus vous risquez de ressentir du stress et de voir diminuer vos performances.

Vos réponses :

<b>Mon emploi, ma situation est :</b>	
Tout à fait certain (e)	
Quelquefois incertain (e)	
Souvent incertain (e)	
Très incertain (e)	

*Avez-vous les moyens de vous protéger des interruptions (répondeur téléphonique, bureau porte fermée, etc.), de travailler chez vous, de limiter vos contacts selon vos besoins, ... ?*

Si vous ne pouvez pas vous protéger des interruptions, votre stress va augmenter.

Vos réponses :

<b>Je peux me protéger des interruptions dans mon travail :</b>	
Toujours	
Souvent	
Rarement	
Jamais	

*Utilisez-vous des méthodes de maintien de santé mentale ?*

Parmi ces méthodes, on trouve des pratiques religieuses, des séances de psychiatrie ou de psychologie, des pratiques de méditation, sophrologie ou spiritualité, des lectures philosophiques, les thérapies familiales ou de groupe, le repos régulier pendant la journée, la protection des interruptions, des techniques de concentration, des limitations de contacts aux personnes essentielles. Ces pratiques assurent un support en cas de stress et de fatigue mentale.

Vos réponses :

<b>J'utilise des méthodes de maintien de santé mentale :</b>	
Toujours	
Souvent	
Quelquefois	
Rarement	
Jamais	

Vous venez de répondre à beaucoup de questions essentielles pour évaluer votre capacité à vous hisser parmi les meilleurs, grâce à votre résistance au stress.

Pas satisfait par la réalité ? Alors, prévoyez un entraînement !



## **Les entraînements les plus utilisés**

### **Entraînement 1 – Agir à chaque intention**

Penser sans agir est la cause principale de l'anxiété humaine.

*Entraînez-vous à prendre une décision rapide pour chaque intention éprouvée, pour chaque message reçu, en moins d'une minute. Considérez que pour chaque décision, vous avez seulement quatre choix : éliminer, transmettre, remettre à plus tard, faire aujourd'hui.*

## **Entraînement 2 – Un rendez-vous avec soi chaque jour**

Cette technique est bien connue comme méthode anti-stress.

*Durant cet entraînement, prenez rendez-vous avec vous-même tous les jours, à heure fixe, pendant 20 minutes de pause complète. Cette pause est couplée à un rituel : boire une tasse de thé ou de café, faire une sieste, lire un roman, écouter de la musique, etc., selon votre préférence.*

## **Entraînement 3 – Avoir une philosophie**

Cet entraînement est destiné à vous donner une hauteur de vue sur vos soucis quotidiens.

*Tous les matins, vous lisez pendant dix minutes des textes philosophiques. Choisissez avec votre entraîneur des livres de sagesse pratique.*

## **Entraînement 4 – Rien de spécial**

Souvent, nous sommes tentés d'étonner les autres en leur racontant ce qui nous arrive, ce que nous avons fait. Inconsciemment, nous voulons nous rendre intéressants. Mais, de ce fait, nous nous auto-excitons, nous augmentons artificiellement notre propre stress.

*Apprenez à répondre « rien de spécial » à toute demande qui pourrait provoquer un « auto-allumage » de vos émotions.*

## **Entraînement 5 – Renoncer en cas de surcharge trop importante**

Diminuer temporairement sa charge de travail est souvent la seule solution pour diminuer le stress.

*Pour lutter contre la surcharge de travail, apprenez à renoncer à des responsabilités, à des projets ou à des activités non essentielles.*

### **Entraînement 6 – Ralentir en cas de stress**

La vitesse du flux d'information est l'une des principales causes de surcharge de travail.

*Apprenez, en cas de stress important, à ralentir votre pensée, vos actions, à faire tout un peu plus lentement. Ceci favorise le retour au calme.*

### **Entraînement 7 – Réduire vos contacts**

Le grand nombre de contacts avec des personnes différentes est une cause importante de stress.

*Exercez-vous à limiter vos contacts et vos sources d'émotion à volonté. Apprenez à passer de la communication orale à la communication écrite. Apprenez à gérer à distance, à réduire votre entourage immédiat à deux ou trois personnes seulement.*

### **Entraînement 8 – Réduire son champ de conscience**

Réduire et élargir son champ de conscience à volonté est l'une des meilleures techniques de gestion du stress.

*Apprenez à rétrécir ou à élargir votre champ de conscience à volonté. Pour ne voir que ce qui est à faire maintenant. Pour ne vous occuper que de la balle en jeu ou de la personne qui parle en ce moment. Ou, au contraire, apprenez à élargir votre champ de vision, à vous placer sur un nuage et à agir, comme si vous deviez vivre mille ans, comme si vous survoliez votre monde en hélicoptère.*

### **Entraînement 9 – Se distancier à volonté**

Cet exercice est utile pour reprendre son souffle, pour prendre du recul, de la distance. Si la vie vous dépasse par instants, si vous avez l'impression de ne plus piloter, de ne plus être aux commandes.

*Apprenez à dédramatiser, à observer les choses telles qu'elles sont et non pas telles que vous les percevez. Apprenez à vous en tenir aux faits, à les décrire et à ne pas constamment interpréter les choses. L'entraîneur vous apprend à être le simple spectateur de votre vie.*

### **Entraînement 10 – Décider sans hésiter**

La vie, les projets sont pleins de contradictions, de non-sens. Si vous vous bloquez quand vous vous trouvez face une contradiction, face à une demande de faire tout et son contraire, vous produisez plus de stress que de performance.

*L'entraîneur vous apprend à faire des choix sans tout savoir, à tenter votre chance, à prendre un risque calculé, à surpasser les contradictions.*

### **Entraînement 11 – Organiser des distractions**

Organiser une activité fortement distrayante est un moyen fréquemment utilisé par les personnes de haut niveau pour augmenter leur résistance au stress.

*Entraînez-vous à construire des pensées et à pratiquer des activités fortement distrayantes, qui vous éloignent momentanément de vos soucis : activités sportives, sexuelles ou aventureuses. Votre entraîneur peut vous conseiller pour organiser des activités prenantes comme des voyages difficiles ou comme apporter de l'aide à des populations déshéritées, etc.*

### **Entraînement 12 – Penser positivement**

La majorité des personnes de haut niveau ont une idée positive de la vie.

*La pensée positive est entraînée. Apprenez que, s'il n'y a pas de solutions, il n'y a pas de problèmes.*

Pour toutes ces techniques, c'est surtout la pratique régulière qui compte. Deux fois 20 minutes de pratique tous les jours sont nécessaires pour obtenir des résultats. Quelle que soit la technique retenue, c'est la fréquente répétition qui compte pour que vous puissiez l'intégrer et l'utiliser quasi automatiquement. Votre coach vous y aidera au début.



## Fixez-vous des objectifs et mesurez vos progrès

L'entraîneur vous aide à fixer vos objectifs, qu'il évalue régulièrement avec vous. Par exemple :

- pratiquer l'*entraînement 3* de résistance au stress, jusqu'à obtenir un sommeil sans réveils nocturnes ;
- pratiquer l'*entraînement 6* de résistance au stress, pour retrouver mon calme et ma sérénité ;
- pratiquer l'*entraînement 11* de résistance au stress, jusqu'à disparition de l'irritabilité ;
- pratiquer l'*entraînement 12* de résistance au stress, jusqu'à une réduction de mes addictions (vin, tabac, etc.).

D'autres exemples d'objectifs peuvent vous être proposés. Voici les plus souvent choisis :

- diminuer de moitié ma prise d'alcool ;
- arrêter toute prise de médicaments psychotropes ;
- passer un week-end complet sans penser au travail ;
- travailler toute une journée en maîtrisant parfaitement mes émotions.

Quelques exemples d'indicateurs de performance choisis régulièrement par les meilleurs :

- diminution de votre besoin d'anxiolytiques (alcool, télévision, agressivité) ;

- diminution du nombre de nuits avec réveils nocturnes ;
- augmentation du nombre de tâches réussies et de décisions prises sans émotions disproportionnées ;
- diminution du nombre de retours en arrière de votre pensée (ressassement, regret de choses irréversibles) ;
- diminution du nombre de références au passé dans votre discours ;
- diminution du nombre de plaintes et de justifications dans votre discours quotidien ;
- augmentation du nombre de sourires et de rires par jour ;
- diminution du nombre d'accès d'humeur par semaine.

### *Vos plans anti-stress*

Votre plan de reprise de contrôle de vos entrées d'informations et de vos contacts. Notez vos trois premières actions :

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

Votre plan de fixation de vos principes, de vos limites. Notez vos trois premières actions :

1.....  
.....

2.....  
.....

3.....  
.....

Vos plans de « fortification » de vos loisirs et de vos distractions. Notez vos trois premières actions :

1.....  
.....

2.....  
.....

3.....  
.....