

PROGRAMME DE GESTION DU STRESS

**PROGRAMME 2024 DU CABINET PONTURE
COACHING ET FORMATION**

OBJECTIFS DU PROGRAMME

- Réduire l'anxiété et le stress des présentations.
- Améliorer la confiance et les compétences en communication.

MODULE 1 :
COMPRENDRE LE
STRESS

MODULE 1 : COMPRENDRE LE STRESS

- Définition et causes du stress.
- Manifestations et effets sur la santé.
- Stress lié aux prises de parole en public.



I. DÉFINITION ET CAUSES DU STRESS

A. Définition : Réponse physiologique et psychologique.

B. Causes : Facteurs internes et externes.

Perception individuelle et stress.

DÉFINITION ET CAUSES DU STRESS

DÉFINITION DU STRESS

- Le stress est une réponse naturelle de l'organisme à une situation perçue comme menaçante ou exigeante. Il est causé par un déséquilibre entre les demandes perçues par l'individu et ses ressources pour y faire face.

CAUSES DU STRESS

- Les causes du stress sont multiples et peuvent être liées à des facteurs internes ou externes. Les facteurs internes comprennent les traits de personnalité, tels que la timidité ou l'anxiété, ainsi que les expériences passées, telles que des traumatismes ou des échecs. Les facteurs externes comprennent les événements stressants, tels que la perte d'un emploi, un divorce ou une maladie, ainsi que les exigences du travail ou de la vie personnelle.

LES FACTEURS INTERNES DE STRESS

- Les facteurs internes de stress sont des facteurs liés à la personnalité ou aux expériences passées de l'individu. Ils sont souvent difficiles à contrôler, car ils sont liés à la façon dont l'individu pense et ressent.
- Les traits de personnalité
- Certaines personnes sont naturellement plus stressées que d'autres. Les personnes timides ou anxieuses, par exemple, sont plus susceptibles de ressentir du stress dans les situations sociales. Ces personnes ont tendance à voir les situations de manière plus négative et à avoir des pensées catastrophiques.
- Les expériences passées
- Les expériences négatives passées, telles que des traumatismes ou des échecs, peuvent contribuer au stress. Ces expériences peuvent laisser des cicatrices émotionnelles qui peuvent rendre la personne plus sensible au stress. Par exemple, une personne qui a été victime d'intimidation à l'école peut être plus stressée à l'idée de parler en public.

EXEMPLES DE CAUSES INTERNES

LA PERSONNALITÉ COLÉRIQUE

- La personnalité colérique est l'un des quatre types de personnalité décrits par le modèle des tempéraments de Hippocrate. Les personnes colériques sont généralement impulsives, agressives et impatientes. Elles sont également passionnées, déterminées et ambitieuses.
- **Explication liée au stress**
- La personnalité colérique est un facteur de risque de stress. Les personnes colériques sont plus susceptibles de ressentir du stress que les personnes des autres types de personnalité. Elles sont également moins à même de gérer le stress lorsqu'elles le ressentent.
- Les personnes colériques ont tendance à réagir de manière impulsive et agressive aux situations stressantes. Elles peuvent avoir du mal à contrôler leurs émotions et à prendre des décisions rationnelles.
- Par exemple, une personne colérique peut être confrontée à un problème au travail. Elle peut réagir de manière agressive, en criant ou en insultant ses collègues. Cette réaction peut aggraver le problème et entraîner des conséquences négatives.
- **Conclusion**
- La personnalité colérique est un facteur de risque de stress. Les personnes colériques doivent apprendre à gérer leurs émotions de manière plus constructive pour réduire leur exposition au stress.

LA PERSONNALITÉ PERSÉVÉRANTE

- La personnalité persévérante est l'un des quatre types de personnalité décrits par le modèle des tempéraments de Hippocrate. Les personnes persévérantes sont généralement consciencieuses, engagées et observatrices. Elles sont également loyales, honnêtes et tenaces.
- **Explication liée au stress**
- La personnalité persévérante peut être à la fois un facteur de risque et un facteur de protection contre le stress.
- **Facteur de risque**
- Les personnes persévérantes sont généralement perfectionnistes et ont des attentes élevées envers elles-mêmes. Elles peuvent se sentir stressées si elles ne sont pas capables de répondre à leurs propres attentes.
- Par exemple, une personne persévérante peut être confrontée à un projet difficile au travail. Elle peut se sentir stressée si elle ne pense pas pouvoir le terminer à temps ou à la perfection.
- **Facteur de protection**
- Les personnes persévérantes sont également résilientes et capables de faire face aux situations difficiles. Elles ont tendance à voir les défis comme des opportunités de se dépasser.
- Par exemple, une personne persévérante peut être confrontée à un échec. Elle peut se sentir stressée au début, mais elle sera généralement capable de rebondir et de continuer à avancer.
- **Conclusion**
- La personnalité persévérante peut être à la fois un facteur de risque et un facteur de protection contre le stress. Les personnes persévérantes doivent apprendre à gérer leur perfectionnisme et leurs attentes élevées pour réduire leur exposition au stress.

TABLEAU PRÉSENTANT LES SIX TYPES DE PERSONNALITÉ SELON LE MODÈLE PROCESS COMMUNICATION MODEL (PCM) ET LEURS BESOINS PSYCHOLOGIQUES CORRESPONDANTS :

Type de Personnalité	Besoins Psychologiques
Promoteur	Excitation, défi
Energiseur	Reconnaissance, attention
Empathique	Harmonie, acceptation
Analyseur	Solitude, intimité
Persévérant	Respect, fiabilité
Imagineur	Tranquillité, solitude

Ce tableau met en évidence les besoins fondamentaux associés à chaque type de personnalité, soulignant l'importance de les satisfaire pour un fonctionnement optimal et une communication efficace.

LES FACTEURS EXTERNES DE STRESS

- Les facteurs externes de stress sont des facteurs liés à l'environnement de l'individu. Ils sont souvent plus faciles à identifier et à contrôler que les facteurs internes.
- **Les événements stressants**
- Les événements stressants, tels que la perte d'un emploi, un divorce ou une maladie, peuvent provoquer un stress important. Ces événements peuvent être soudains et inattendus, ce qui peut rendre la personne incapable de les gérer.
- **Les exigences du travail ou de la vie personnelle**
- Les exigences du travail ou de la vie personnelle, telles que des horaires de travail chargés, des responsabilités familiales ou financières, peuvent également contribuer au stress. Ces exigences peuvent être chroniques, ce qui peut rendre la personne submergée et dépassée.
- **L'interaction entre les facteurs internes et externes**
- Les facteurs internes et externes de stress peuvent se combiner pour créer un stress encore plus important. Par exemple, une personne timide qui a perdu son emploi peut être particulièrement stressée à l'idée de chercher un nouvel emploi.

COMMENT COMPRENDRE LES CAUSES DU STRESS ?

- Pour comprendre les causes du stress, il est important de faire un bilan de sa vie. Il est important de se poser les questions suivantes :
- Quels sont les événements ou les situations qui me stressent ?
- Comment réagis-je au stress ?
- Quelles sont les pensées ou les émotions que je ressens lorsque je suis stressé ?

EXEMPLE DE CAUSE EXTERNE :

LES 4 PHASES D'APPRENTISSAGE

- L'apprentissage est un processus qui se déroule en plusieurs phases. Ces phases sont généralement décrites comme suit :
- La phase d'ignorance : la personne ne sait pas ce qu'elle doit apprendre.
- La phase de confusion : la personne commence à apprendre, mais elle ne comprend pas encore ce qu'elle fait.
- La phase de compréhension : la personne comprend ce qu'elle fait, mais elle ne le fait pas encore de manière efficace.
- La phase de maîtrise : la personne fait ce qu'elle doit faire de manière efficace et automatique.
- **Exemple**
- Prenons l'exemple d'une personne qui apprend à conduire une voiture. Dans la phase d'ignorance, la personne ne sait pas comment démarrer la voiture, comment changer de vitesse, comment tourner, etc. Dans la phase de confusion, la personne commence à apprendre ces choses, mais elle ne les comprend pas encore bien. Elle peut avoir du mal à démarrer la voiture, à changer de vitesse sans caler, etc. Dans la phase de compréhension, la personne comprend ce qu'elle doit faire pour conduire une voiture, mais elle ne le fait pas encore de manière efficace. Elle peut encore faire des erreurs, comme oublier de mettre le clignotant, etc. Dans la phase de maîtrise, la personne conduit la voiture de manière efficace et automatique. Elle ne fait plus d'erreurs et elle peut se concentrer sur la circulation.
- **La zone du désespoir**
- La zone du désespoir est une phase de l'apprentissage qui se situe entre la phase de confusion et la phase de compréhension. C'est une phase difficile, car la personne est confrontée à des défis qu'elle ne comprend pas encore. Elle peut se sentir frustrée, découragée et même désespérée.
- Comment faire face à la zone du désespoir
- La meilleure façon de faire face à la zone du désespoir est de continuer à apprendre et à pratiquer. Il est important de ne pas abandonner, car c'est à ce moment-là que l'apprentissage est le plus efficace.

STRESS LIÉ AUX APPRENTISSAGES



Vallée du désespoir

COMMENT COMPRENDRE LES CAUSES DU STRESS ?

CHECK-LISTE DES CHOSES À FAIRE POUR SUIVRE SON STRESS

- **Identifiez les signes et les symptômes du stress**
- Les signes et les symptômes du stress peuvent être physiques, émotionnels ou comportementaux. Les signes physiques peuvent inclure des tensions musculaires, des maux de tête, des troubles du sommeil, etc. Les signes émotionnels peuvent inclure de l'anxiété, de la nervosité, de la colère, de la fatigue, etc. Les signes comportementaux peuvent inclure une consommation excessive de tabac, d'alcool ou de drogues, une diminution de la productivité, etc.
- **Tenez un journal du stress**
- Tenir un journal du stress peut vous aider à identifier les facteurs qui contribuent à votre stress et à suivre l'évolution de votre stress au fil du temps. Dans votre journal, notez les situations ou les événements qui vous stressent, ainsi que vos réactions physiques, émotionnelles et comportementales.
- **Évaluez votre niveau de stress**
- Il existe de nombreux outils qui peuvent vous aider à évaluer votre niveau de stress. Ces outils peuvent vous aider à identifier les domaines de votre vie qui sont source de stress et à déterminer si votre stress est chronique ou aigu.
- **Parlez-en à quelqu'un**
- Parler à quelqu'un de votre stress peut vous aider à le comprendre et à le gérer. Vous pouvez parler à un ami, à un membre de votre famille, à un professionnel de la santé mentale ou à un groupe de soutien.

VOICI QUELQUES CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES POUR SUIVRE VOTRE STRESS :

- **Soyez attentif à votre corps**
- Apprenez à reconnaître les signes physiques du stress, tels que les tensions musculaires ou les maux de tête.
- **Prenez soin de vous**
- Assurez-vous de dormir suffisamment, de manger sainement et de faire de l'exercice régulièrement. Ces activités peuvent vous aider à réduire le stress.
- **Apprenez à gérer votre temps**
- Apprendre à gérer votre temps peut vous aider à réduire la pression et le stress.
- Délégez
- Si possible, délégez certaines tâches à d'autres personnes. Cela peut vous aider à libérer du temps et de l'énergie.
- **Apprenez à dire non**
- Apprendre à dire non peut vous aider à éviter de prendre sur vous trop de responsabilités.
- **Apprenez à vous détendre**
- Il existe de nombreuses techniques de relaxation qui peuvent vous aider à réduire le stress. Essayez différentes techniques pour trouver celles qui fonctionnent le mieux pour vous.



II. MANIFESTATIONS ET EFFETS SUR LA SANTÉ

- 
- A. Manifestations physiques : Réponses immédiates et effets à long terme.
 - B. Manifestations psychologiques : Anxiété, irritabilité, impact sur la concentration.
 - C. Effets sur la santé globale : Système immunitaire, troubles du sommeil.

MANIFESTATIONS DU STRESS

LES MANIFESTATIONS PHYSIQUES DU STRESS COMPRENNENT :

- Les troubles du sommeil
- Les troubles digestifs
- Les maux de tête
- Les tensions musculaires
- Les troubles du rythme cardiaque
- Les troubles respiratoires

Effets du stress sur la santé

Le stress chronique peut avoir des effets négatifs sur la santé, tant physique que mentale. Il peut augmenter le risque de développer des maladies cardiovasculaires, des troubles digestifs, des troubles du sommeil, des troubles de l'humeur, des problèmes de santé mentale et même des maladies auto-immunes.

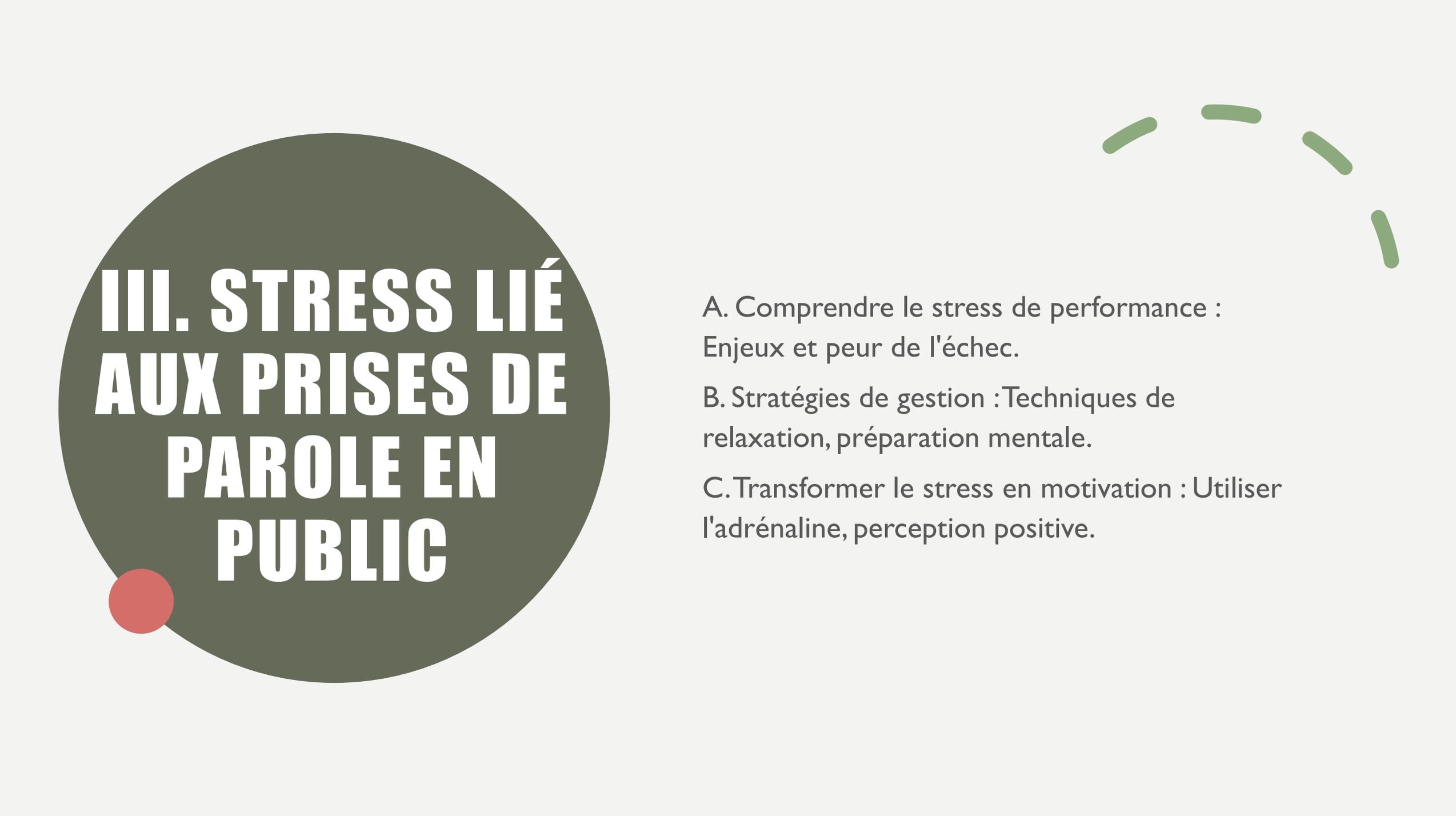
LES MANIFESTATIONS PSYCHOLOGIQUES DU STRESS COMPRENNENT :

- L'anxiété
- L'irritabilité
- La nervosité
- La fatigue
- La difficulté à se concentrer
- Les troubles de l'humeur

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES SIX TYPES DE PERSONNALITÉ SELON LE MODÈLE PROCESS COMMUNICATION MODEL (PCM) ET LEURS COMPORTEMENTS SOUS DIFFÉRENTS NIVEAUX DE STRESS :

Type de Personnalité	Stress Niveau I	Stress Niveau II	Stress Niveau III
Promoteur	Impulsif, provocateur	Manipulateur, blâmeur	Dévalorisation de soi et des autres
Energiseur	Hyperactif, dramatique	Reproche, blâmeur	Dévalorisation de soi et des autres
Empathique	Suradapte, fait plaisir à l'excès	Se sent faible, geignard	Dévalorisation de soi et des autres
Analyseur	Retraité, distant	Attaquant, agressif	Dévalorisation de soi et des autres
Persévérant	Critique, surréaliste	Attaquant, critique	Dévalorisation de soi et des autres
Imagineur	Rêveur, distrait	Se replie sur soi, geignard	Dévalorisation de soi et des autres

Ce tableau montre les variations des réactions au stress en fonction de chaque type de personnalité, allant de réactions plus légères à des états de stress plus intenses et profonds.



III. STRESS LIÉ AUX PRISES DE PAROLE EN PUBLIC

A. Comprendre le stress de performance :
Enjeux et peur de l'échec.

B. Stratégies de gestion : Techniques de
relaxation, préparation mentale.

C. Transformer le stress en motivation : Utiliser
l'adrénaline, perception positive.

STRESS SPÉCIFIQUE À LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

STRESS SPÉCIFIQUE À LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

- La prise de parole devant le conseil d'administration peut être une expérience stressante pour de nombreux professionnels. Ce stress peut être lié à la pression de devoir présenter des informations importantes, à la crainte de ne pas être à la hauteur des attentes ou à la peur de ne pas être compris.

LES MANIFESTATIONS DU STRESS SPÉCIFIQUE À LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC PEUVENT INCLURE :

- Les tremblements des mains
- La transpiration
- La rougeur du visage
- La bouche sèche
- Les difficultés à respirer
- L'oubli des mots
- La perte de confiance en soi

Pour faire face au stress spécifique à la prise de parole en public, il est important de comprendre ses causes et ses manifestations. Il est également important de développer des stratégies de gestion du stress efficaces.

LE TRAC ET LE STRESS SONT DEUX PHÉNOMÈNES QUI PEUVENT AVOIR UN IMPACT SIGNIFICATIF SUR NOTRE VIE. ILS SONT TOUS DEUX CARACTÉRISÉS PAR DES SYMPTÔMES PHYSIQUES, ÉMOTIONNELS ET COMPORTEMENTAUX. CEPENDANT, IL EXISTE DES DIFFÉRENCES IMPORTANTES ENTRE LES DEUX.

LE TRAC EST UNE RÉACTION ÉMOTIONNELLE NORMALE À UNE SITUATION STRESSANTE. IL EST GÉNÉRALEMENT ASSOCIÉ À UNE PERFORMANCE OU À UN ÉVÉNEMENT IMPORTANT. LES SYMPTÔMES DU TRAC PEUVENT INCLURE DES TENSIONS MUSCULAIRES, DES SUEURS FROIDES, DES PALPITATIONS CARDIAQUES, DES NAUSÉES, ETC.

LE STRESS, EN REVANCHE, EST UNE RÉPONSE À UNE MENACE OU À UN DANGER PERÇU. IL PEUT ÊTRE CAUSÉ PAR UNE VARIÉTÉ DE FACTEURS, TELS QUE LE TRAVAIL, LES RELATIONS, LA SANTÉ OU LES FINANCES. LES SYMPTÔMES DU STRESS PEUVENT INCLURE DES TENSIONS MUSCULAIRES, DES TROUBLES DU SOMMEIL, DE L'IRRITABILITÉ, DE L'ANXIÉTÉ, ETC.

VOICI UNE COMPARAISON DES DEUX PHÉNOMÈNES :

LE TRAC PEUT ÊTRE POSITIF DANS CERTAINS CAS. IL PEUT NOUS AIDER À NOUS CONCENTRER ET À DONNER LE MEILLEUR DE NOUS-MÊMES. CEPENDANT, IL PEUT ÉGALEMENT ÊTRE NÉGATIF, S'IL EST TROP INTENSE OU S'IL NOUS EMPÊCHE DE FONCTIONNER NORMALEMENT.

LE STRESS, EN REVANCHE, EST GÉNÉRALEMENT NÉGATIF. IL PEUT AVOIR UN IMPACT NÉGATIF SUR NOTRE SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE, NOS RELATIONS, NOTRE PRODUCTIVITÉ ET NOTRE QUALITÉ DE VIE.

Caractéristique	Trac	Stress
Origine	Émotionnelle	Physique ou émotionnelle
Cause	Situation stressante	Menace ou danger perçu
Durée	Ponctuelle	Prolongée
Intensité	Variable	Variable
Symptômes	Physiques, émotionnels et comportementaux	Physiques, émotionnels et comportementaux
Impact	Peut être positif ou négatif	Peut être négatif

MIEUX CONNAITRE SON STRESS POUR MIEUX AGIR DESSUS :

METHODE DU CARNET DE NOTE:

- Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?
- Avez-vous ressenti du stress aujourd'hui ?
Si oui, comment l'avez-vous ressenti ?
- Qu'est-ce qui vous a stressé aujourd'hui ?
- Comment avez-vous réagi au stress ?
- Avez-vous utilisé des stratégies de gestion du stress ? Si oui, lesquelles ?
- Comment vous sentez-vous maintenant ?

APPLICATIONS DE SUIVI DU STRESS DISPONIBLES SUR LE MARCHÉ :

- **Calm** : Cette application propose des exercices de relaxation, de méditation et de yoga pour aider à gérer le stress.
- **Headspace** : Cette application propose des programmes de méditation guidée pour aider à réduire le stress et l'anxiété.
- **Petit Bambou** : Cette application propose des exercices de méditation et de respiration pour aider à se détendre et à réduire le stress.
- **Smiling Mind** : Cette application propose des programmes de méditation guidée pour aider à gérer le stress et l'anxiété.
- **Thrive** : Cette application propose des exercices de relaxation, de méditation et de yoga pour aider à gérer le stress et l'anxiété.
- **Wysa** : Cette application propose des conseils et des exercices pour aider à gérer le stress et l'anxiété.
- **StressCheck** : Cette application permet de suivre son niveau de stress et d'identifier les facteurs qui le déclenchent.
- **Mindful** : Cette application propose des exercices de méditation et de relaxation pour aider à réduire le stress.
- Ces applications offrent une variété de fonctionnalités, notamment :
- Des exercices de relaxation, de méditation et de yoga
- Des programmes de gestion du stress
- Des conseils et des outils pour identifier les facteurs de stress
- Des suivis de votre niveau de stress

**MERCI DE VOTRE
ATTENTION**

PROCHAIN MODULE

MODULE 2 : TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

- **TECHNIQUES DE RELAXATION ET RESPIRATION.**
- **VISUALISATION ET PENSÉE POSITIVE.**
- **PRISE EN CHARGES DES BESOINS PSYCHOLOGIQUE SELON VOTRE PERSONNALITÉ (PCM).**