

11 Méthodes Simples Et Efficaces Pour Vaincre le Stress Au Travail !!!



© Andres Rodriguez - FOTOLIA

De Philippe Mendy

Vous pouvez donner, offrir ce guide pratique...

Le simple fait d'en avoir en main un exemplaire vous en donne le droit, à condition de ne pas le changer, de quelque manière que ce soit. Et de ne pas faire de Spam.

©2007 Amélience, Chatou. Tous droits réservés pour tous pays

Table des Matières

<u>Introduction.....</u>	<u>3</u>
<u>I - Qu'est-ce que le stress ?.....</u>	<u>4</u>
<u>1- Pourquoi le stress ?.....</u>	<u>6</u>
<u>2 - Quels sont ces différents stressseurs ?.....</u>	<u>6</u>
<u>II - Les Impacts du stress ?.....</u>	<u>8</u>
<u>1 - Quels sont ses signes et ses symptômes ?.....</u>	<u>9</u>
a) Symptômes physiques :	9
b) Symptômes intellectuels :	10
c) Symptômes émotionnels :	10
d) Symptômes comportementaux :	11
<u>2 - Les 3 étapes du stress :</u>	<u>12</u>
<u>III - Comment vaincre votre stress ?.....</u>	<u>13</u>
<u>1 - Apprenez enfin comment maîtriser votre respiration</u>	<u>13</u>
<u>2 - Comment gérez vos priorités ?.....</u>	<u>14</u>
<u>3 - Apprenez à faire des pauses</u>	<u>16</u>
<u>4 - Ecoutez la musique de relaxation</u>	<u>17</u>
<u>5 - Augmentez votre résistance au stress</u>	<u>17</u>
<u>6 – Comment vous alimentez-vous ?.....</u>	<u>18</u>
<u>7 – Bougez-vous régulièrement ?.....</u>	<u>19</u>
<u>8 – Le verre à moitié plein</u>	<u>19</u>
<u>9 - Tenez votre journal.....</u>	<u>23</u>
<u>10 - Gardez le contact et ne restez pas seul.....</u>	<u>23</u>
<u>11 - Enfin, affirmez-vous !!!</u>	<u>24</u>
<u>Conclusion.....</u>	<u>26</u>
<u>Et Pour Aller Plus loin.....</u>	<u>28</u>

Introduction

« Ce que nous sommes aujourd'hui résulte de nos pensées d'hier; et de nos pensées d'aujourd'hui dépendra notre vie de demain : notre esprit bâtit notre vie.

Votre pire ennemi ne peut pas vous blesser autant que vos pensées. Mais une fois maîtrisée, personne ne vous aidera autant que vos pensées. »

Bouddha

Vous aspirez tous à vivre heureux, à vous épanouir au travail et dans votre vie privée.

Comment réconcilier toutes vos responsabilités dans ces 3 sphères de votre vie : professionnelle, familiale et sociale ?

La vie peut être une source de stress. Vous faites face aux différents défis et obstacles, et parfois il est difficile de baisser la pression quand vous vous sentez menacé par une situation difficile.

Ou alors, vous doutez de vous, vous éprouvez du stress. A petites doses, le stress peut être une bonne chose. Il peut vous donner le « punch » dont vous avez besoin. Vous motiver pour faire de votre mieux et vous concentrer sur l'essentiel. Le stress est ce qui vous garde en éveil pendant une présentation au travail. Ou bien vous conduit à aller jusqu'au bout de vos études plutôt que de regarder la télé. Mais quand cela devient trop dur et que les demandes excèdent votre capacité à faire face. Alors le stress devient une menace à votre bien-être physique, mental et émotionnel.

La question du mal être au travail devient un sujet de plus en plus brûlant et d'actualité. Plusieurs suicides de salariés sont survenus chez Renault, Areva, EDF, etc. Au cours de cette année la liste n'a cessé de s'allonger. Même les médecins du travail sortent de leur réserve pour sonner l'alarme.

Il existe un principe d'interaction entre les 3 aspects physique, mental et émotionnel. Et si un changement ne se fait pas aussi au niveau émotionnel, alors l'équilibre ne tiendra pas dans le temps. C'est sans doute la raison qui explique que

le stress ne cesse de progresser surtout dans le secteur professionnel. Cette dimension de votre être est souvent occultée dans les entreprises.

I - Qu'est-ce que le stress ?

Tout d'abord, le stress est une réaction normale d'adaptation à une situation perçue comme difficile.

C'est une réponse physiologique de votre organisme qui mobilise vos ressources pour une action (en libérant l'adrénaline).

C'est-à-dire que le stress entraîne une mobilisation globale de votre organisme en augmentant:

- ⇒ Votre rythme cardiaque,
- ⇒ Votre pression artérielle,
- ⇒ Votre rythme respiratoire,
- ⇒ Votre tonus musculaire.

Cette action se traduit par 3 comportements possibles décrits par le professeur Henri Laborit.

1. le combat
2. la fuite
3. le repli sur soi

Le stress est donc un processus d'adaptation, physiologique et psychologique, à un changement de l'environnement perçu comme une menace.

Le stress crée un inconfort qui vous force à agir rapidement pour rétablir votre équilibre.

Vous réagissez au stress comme l'homme préhistorique.

Pour faire face à cette menace potentielle ou réelle, votre cerveau (système nerveux central) va évaluer 2 choses :

- ⇒ le niveau de danger de la situation (axée sur le problème).
- ⇒ La capacité de vos propres ressources à faire face (axées sur les émotions).

Si vos ressources permettent de faire face aux contraintes alors vous êtes en face d'un stress stimulant et positif.

Vous avez le sentiment que vous avez les bonnes cartes en main et que vous maîtrisez la situation.

Comme par exemple, juste avant une compétition sportive, un examen, un exposé.

Par contre si la mobilisation de vos ressources est vraiment supérieure par rapport à la situation. Et que cette réaction disproportionnée est fréquente alors les conséquences peuvent être néfastes.

Votre corps va libérer ce trop plein d'énergie par différents canaux de sortie : à terme votre système immunitaire s'épuise.

Et si vos ressources s'avèrent insuffisantes (en phase d'évaluation) pour faire face aux dangers alors ce stress peut devenir une source d'angoisse.

Pour résumer le stress peut avoir 2 visages, l'un stimulant (positif) et l'autre peut mener à une détresse (négatif).

1- Pourquoi le stress ?

Vous évoluez dans une société moderne qui ne cesse de changer, tout va de plus en vite.

Les contraintes sont plus mentales que physiques. Il faut s'en cesse s'adapter à votre environnement professionnel et privé. Courir sans cesse, après le métro, le bus, faire les courses, le pressing, prendre les enfants, etc.... avec peu de moments de répit.

Vous êtes sur-sollicité de toutes parts, en tant que cadre, salarié, parent, et entrepreneur.

Maintenant, penchez vous sur les différents facteurs qui causent ces réactions d'alertes.

Ces facteurs portent le « doux » nom de stresser.

2 - Quels sont ces différents stresser ?

Voici quelques uns des stresser les plus souvent cités surtout en milieu professionnel :

- Changement
- Incertitudes
- Frustrations (insatisfaction au travail / maison)
- Surcharge de travail
- Trop de pression
- Objectif professionnel à atteindre
- Perte de sens et de repères
- Réactivité demandée
- Complexité des tâches
- Absence du droit à l'erreur

- Manque de temps
- Travail dans l'urgence
- Sentiment que vous vous noyez
- Techno stress (se former sans arrêt aux nouvelles technologies)
- Absence de reconnaissance au travail (supérieurs, pairs, clients)
- Confrontation directe au public
- Perte de contrôle et d'autonomie
- Attitude face aux autres (garder tout sur soi)
- Parasitage par le stress des autres
- Facteurs personnels (mariages, ruptures, divorces)
- Isolation et affaiblissement (plans physique, intellectuel, émotionnel)

Si vous soumettez 3 individus au même stresseur. Vous aurez 3 réactions différentes.

Cela prouve bien que les stresseurs se trouvent en jonction entre l'individu et son environnement.

Tout dépend aussi du niveau de votre stress (état psycho-émotionnel) à cet instant T.

En effet, en période de stress vous perdez une partie de votre lucidité. Et vous ne parvenez plus à y voir clair et à prendre les bonnes décisions.

Plus vous cumulez de stresseurs et plus il est difficile à votre organisme de récupérer.

II - Les Impacts du stress ?

Le Stress est devenu la première priorité en matière de santé publique.

Quelques chiffres :

Plus de 40 Millions de travailleurs européens ont un niveau de stress trop élevé pour un coût économique évalué à 20 milliards d'euros par an pour l'Europe des 15. (Source : Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail, 2001)

Le stress en temps de travail perdu et coût de santé s'élevé à 1,2 milliards d'euros par an en France (congés maladies, baisses de productivité, retards). (Source : INRS, 2003)

Plus de 50 % de l'absentéisme découle du stress lié au travail. (Source : Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail, 2001)

Près de 1 salarié sur 5 en France présente un niveau de stress dangereux pour sa santé et 44% des français sont stressés au travail. (Source : Stimulus/Figaro Magazine/TNS-Sofres, 2006)

Ces chiffres vous donnent le vertige et montre l'énorme gâchis, tant humain qu'économique.

Apprenez à identifier les signes du stress et les situations qui les causent. Car quand ces signes persistent, vous êtes en danger avec de sérieux problèmes de santé à la clé puisque le stress peut épuiser votre système immunitaire et conduire à la dépression.

1 - Quels sont ses signes et ses symptômes ?

Le stress affecte l'esprit, le corps, l'émotion et le comportement de plusieurs façons.

Les signes et les indices du stress changent d'un individu à un autre. Tous ont le potentiel de nuire à votre santé, votre bien-être émotionnel, et vos rapports avec les autres.

Voici ci-dessous une liste de signes et de critères qu'un individu subissant le stress peut éprouver.

a) Symptômes physiques :

Comment le stress peut affecter votre corps :

- Mes maux de tête ?
- Problèmes digestifs ?
- Douleurs musculaires.
- Troubles du sommeil.
- Fatigue.
- Oppression thoracique.
- Troubles cardiovasculaires.
- Hypertension.
- Gain ou perte de poids sans raison médicale.
- Asthme ou essoufflement au moindre effort.
- Problèmes de peau.
- Baisse de la libido.

b) Symptômes intellectuels :

Comment le stress peut affecter votre esprit :

- Problèmes de mémoire.
- Difficulté à prendre des décisions.
- Incapacité à se concentrer.
- Idées noires.
- Confusion.
- Ne voir que le côté négatif.
- Pensées obsessionnelles.
- Jugement sans consistance.
- Perte d'objectivité.
- Désir de changer de métier.

c) Symptômes émotionnels :

Comment le stress peut vous affecter :

- Déprimé et hypersensible.
- Agité et inquiet.
- Sentiments d'impuissance.
- Votre vie n'a pas de sens.
- Colère et ressentiment.
- Facilement irrité et à fleur de peau.
- Sentiments d'être submergé.
- Manque de confiance.
- Apathie.
- Humeur changeante.

d) Symptômes comportementaux :

Comment le stress peut affecter votre comportement :

- Manger plus ou moins.
- Dormir trop ou pas assez.
- S'isoler des autres.
- Négliger ou oublier vos responsabilités.
- Utilisation croissante d'alcool, tabac et de psychotropes.
- Habitude de ronger vos ongles.
- Tics nerveux.
- Serrer vos mâchoires en permanence.
- Perdre votre sang froid.
- Réagir de manière inadéquate aux situations.

Gardez à l'esprit que les signes et les critères du stress peuvent être provoqués par d'autres problèmes psychologiques ou physiques. Ainsi il est important que vous consultiez un médecin pour évaluer vos symptômes physiques. De même, les signes émotionnels tels que l'inquiétude ou la dépression peuvent cacher autre chose que le stress. Il est important de découvrir ce qu'il y a derrière et de voir si cela ne correspond pas à une autre forme de contrainte.

2 - Les 3 étapes du stress :

Près de 8 personnes sur 10 ne se protègent pas des problèmes du stress alors que certaines méthodes simples et efficaces pour le vaincre sont à la portée de tous.

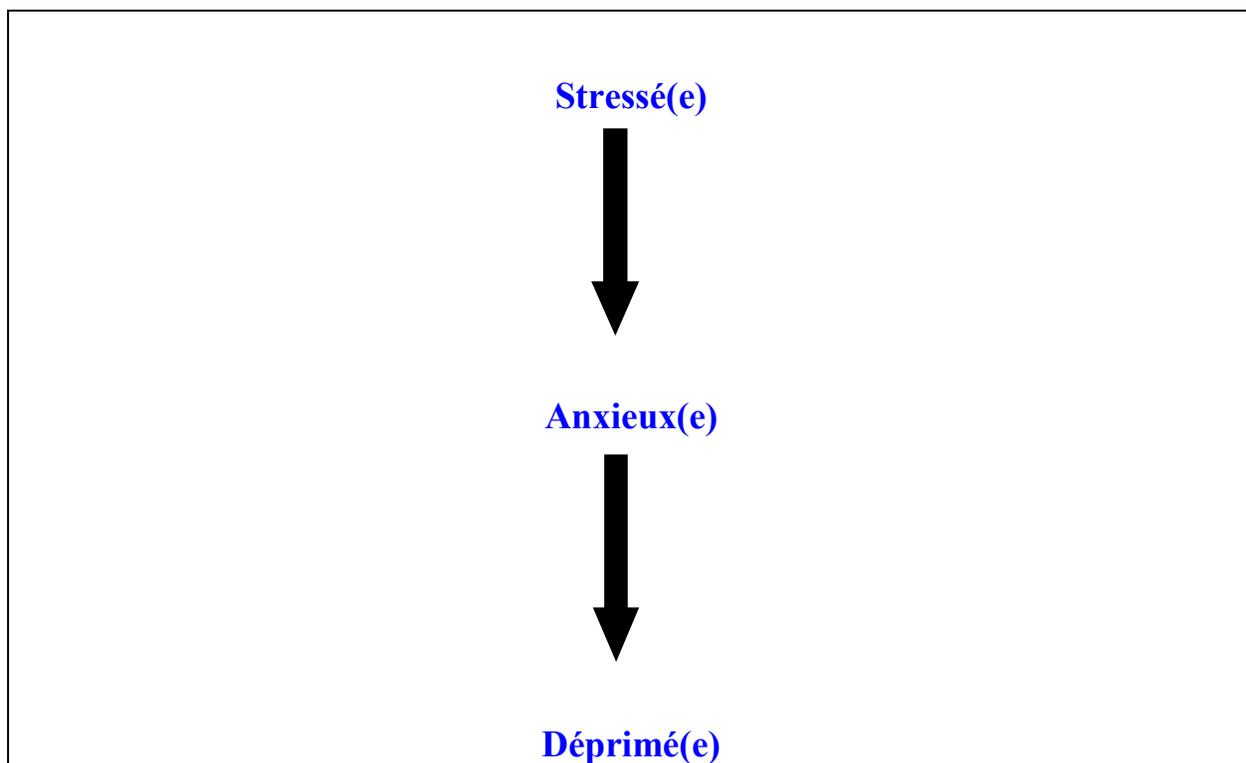
Voici les 3 phases auxquelles peuvent conduire le stress si vous n'apprenez-pas à le maîtriser.

Le *premier stade* du stress : vous êtes stressés et en l'absence d'un ou des stresseurs, vous vous sentez mieux. Comme en vacances ou le week-end.

Lorsque vous êtes préoccupés par votre travail même pendant ces périodes de pause. Vous glissez d'une situation de stress chronique et répété vers...l'angoisse.

Vous êtes alors au *second stade* qui correspond aux troubles d'anxiétés. Ces angoisses envahissent vos autres secteurs de vie (privée, sociale, etc.).

Le *dernier stade* est celui de la dépression voire d'épuisement professionnel (burn out) avec son lot de douleurs physiques (douleurs musculaires, hypertension, etc.) et de souffrances émotionnelles.



III - Comment vaincre votre stress ?

Voici le 1er secret qui a une valeur inestimable car il vous donne le moyen d'augmenter votre santé intellectuelle, morale et physique; votre vitalité entière par conséquent.

Si vous ne le mettez pas en pratique, il ne vous vaudra rien...

Il s'agit tout simplement de la pratique de la respiration profonde.

Il s'agit d'un système de pratique vous habituant à vous servir de vos poumons dans leur totalité. Vous pouvez être certain que 3 mois après le début de la pratique, votre **puissance de travail aura doublé**, vos **facultés intellectuelles triplé** et votre **énergie quadruplé**.

1 - Apprenez enfin comment maîtriser votre respiration

Commencez par bien détendre tous vos muscles. Assis la bouche fermée, la poitrine en avant, les épaules effacées et la tête droite. Vous devez respirer seulement par le nez : inspirer pendant 3 secondes, retenir l'air durant 3 secondes, puis l'expirer pendant les 3 secondes suivantes. La respiration entière dure ainsi 9 secondes.

Refaites immédiatement l'exercice durant 10 minutes. Faire un tel exercice 3 fois chaque jour pendant une première semaine. Les secondes peuvent être remplacées par les pulsations qui seront plus facile à compter.

La deuxième semaine :

Faites le même exercice, cette fois chacune des opérations d'inspiration, rétention et expiration va durer 4 secondes à la place de 3. Et faites durer l'exercice 10 minutes toujours en respirant par le nez.

Chaque semaine :

Vous augmentez d'une seconde chacune des 3 opérations de la respiration.

A partir, de la 6^{ème} semaine, remplacer les 3 exercices par jour de 10 minutes par un seul de 20 minutes.

Et qui sera porté à 25 et 30 minutes la 9^{ème} et 12^{ème} semaine.

Il ne sera plus nécessaire d'augmenter la durée de la respiration quand vous serez arrivés à 1 minute, c'est-à-dire à 20 secondes pour chacune des 3 opérations d'inspiration, de rétention et d'expiration.

Vous verrez, très rapidement vous ne percevrez plus cette pratique comme une contrainte, ce sera un rendez-vous indispensable avec vous-même. Un moment de plaisir, de détente et de ressourcement, vous dormirez moins et pourtant vous serez plus actif et plein d'énergie.

2 - Comment gérez vos priorités ?

Définissez d'abord ce que vous voulez.

Quelles sont vos priorités.

Ensuite, organisez votre temps pour faire les 80 % d'activités importantes.

Apprenez à structurer votre emploi du temps de la journée.

Comment me direz-vous ?

Eh bien c'est très simple...

Remplissez d'abord cette grille :

Important et Urgent	Non Important et Urgent
Important et Non Urgent	Non Important et Non Urgent

Une fois que vous avez listé les actions à faire, **centrez 80% de votre énergie sur les tâches importantes et non urgentes** résultat vous diminuerez de 50% votre stress.

Puis à la fin de chaque journée, prenez 5 mn pour lister 3 choses importantes à faire impérativement, pour le lendemain par ordre de priorité.

Et 5 mn de plus pour faire le bilan de votre journée.

Ensuite dès le lendemain commencez immédiatement par le 1^{er} point jusqu'à sa conclusion.

Ensuite seulement vous passez au point suivant...

Centrez-vous sur l'essentiel de votre activité et vous doublerez aussi votre efficacité, votre visibilité et votre prise de recul.

3 - Apprenez à faire des pauses

Quand vous sentez que la pression monte, arrêtez-vous quelques instants pour briser cet état de stress. **Restez immobile**, en respirant lentement pendant une minute, et collez votre langue au palais.

Le simple fait de rester immobile et de focaliser votre attention sur votre respiration donne une nouvelle orientation à vos pensées et à vos émotions.

Puis revenez à votre activité sur un autre rythme, le nouvel état se perpétuera à son tour. Essayez vous serez surpris par le résultat !!!

Une autre bonne façon d'éviter le stress est de vous donner de **brefs moments de pauses de 10 mn** tous les 2 heures. De même que lorsque vous conduisez, vous vous accordez quelques minutes de pause toutes les 2 heures. Alors, pourquoi pas dans la vie de tous les jours ?

Faites-le, ce ne sera pas du temps perdu, bien au contraire, vous gagnerez du temps.

Retirez-vous dans une pièce calme, et offrez-vous ces minutes de détente. Puis, retournez à votre travail. Essayez ceci pendant quelques jours et tous seront étonnés de voir le calme et la sérénité sur votre visage.

Gandhi prenait plus de temps pour méditer lorsque sa charge de travail augmentait, et pourtant il accomplissait ses tâches chaque jour.

Maintenant, veillez à votre paix intérieure en prenant des pauses de silence et d'immobilité plusieurs fois par jour.

4 - Ecoutez la musique de relaxation

Ecoutez de la musique et des sons qui vous procurent des sensations de détente, de calme et qui vous ressourcent. La musique vous aide à faire le vide (pensées et émotions) en créant un espace de paix intérieure. Vous êtes alors disponible pour votre entourage (enfants, conjoint(e) et amis). Sans avoir besoin de ramener votre stress à la maison. Avec les nouveaux outils (ipod et autres lecteurs mp3), vous pouvez l'écouter n'importe où et n'importe quand par exemple sur le trajet du bureau à chez vous.

En effet, la musique « switch » le mental et touche directement vos émotions. Elle est tellement efficace que la musicothérapie est souvent utilisée dans le milieu médical pour traiter le stress, l'anxiété, l'angoisse, etc.

Maintenant découvrez gratuitement les sonorités qui vous relaxeront pendant votre pause de midi ou le soir après le travail.

<http://url-ok.com/3c2809>

5 - Augmentez votre résistance au stress

La plupart des études médicales montrent que le rire libère des substances biochimiques dans le corps qui renforce votre système immunitaire. Fait baisser la tension artérielle et stimule les fonctions du cerveau.

Les enfants de moins de 3 ans rient 300 fois par jour. Les adultes seulement 17 fois par jour.

Alors sortez, et allez voir un spectacle ou un film drôle.

Efforcez-vous de rire plusieurs fois par jour, cela ne mange pas de pain.

Et vous verrez rapidement la différence entre une journée sans rire et une avec.

Le rire et la joie sont de vrais générateurs d'énergies et ils sont inépuisables.

Alors amusez-vous, riez et riez encore... sans retenu et à gorge déployée.

6 – Comment vous alimentez-vous ?

Soyez conscient de ce que vous manger. Manger sain nourrit votre esprit, aussi bien que votre corps.

Prenez le temps de manger surtout le matin, cela vous aidera tout au long de la journée. Manger équilibré, vous donnera l'énergie pour penser vite et bien. Un corps bien nourri est mieux disposé à faire face au stress. Réduisez surtout les excitants (café, alcool, sucre et tabac).

Mangez modérément aux repas et mâcher bien les aliments.

Vous vous sentirez plus détendu, moins nerveux et vous dormirez mieux. En plus, vous aurez plus d'énergie, moins de brûlure d'estomac et peu de douleurs physiques.

Et pour réduire encore le stress, mangez 3 fois par jour à des heures régulières dans une ambiance calme. Respectez ce rythme en créant ainsi des points de repères stables dans votre vie.

Avec cette hygiène de vie vous garderez une bonne santé mentale. Mais aussi un contrôle et une grande liberté sur une part essentielle de votre vie.

Pour en savoir plus voici un excellent site sur le sujet :

<http://url-ok.com/2939cb>

Surtout buvez de bonnes gorgées d'eau, toutes les heures.

Un verre d'eau enlève la sensation de faim pendant la nuit pour presque 99% des personnes au régime comme le démontre l'université de Washington.

Le manque d'eau est le **facteur N°1 de la cause de vos fatigues** durant la journée.

Des études préalables indiquent que de 8 à 10 verres d'eau par jour peuvent soulager de manière significative les douleurs de dos et d'articulations pour 80% des personnes qui souffrent de ces maux..

Une simple baisse de 2% d'eau dans le corps humain peut provoquer une incohérence de la mémoire à court terme, des problèmes avec les mathématiques et une difficulté de concentration devant un ordinateur ou une page imprimée.

Buvez-vous la quantité d'eau que vous devriez, tous les jours ?

7 – Bougez-vous régulièrement ?

L'activité physique joue un rôle principal en réduisant et en empêchant les effets du stress. Le mouvement c'est la vie et sans mouvement plus de vie.

Trouvez au moins **30 minutes, 3 fois par semaine** de faire une activité physique, pour absorber l'énergie en trop. Grâce à cette activité le cerveau libère des endorphines, les hormones du **bien-être**. Donnez-lui la même priorité que pour votre travail.

Durant les périodes de stress élevé, faites les choses que vous aimez faire (vélo, stretching, jogging, piscine, etc.).

Il est également prudent d'adapter vos activités en fonction de votre âge. Faites des activités que vous pouvez faire n'importe où : telles que la marche, le yoga, le tai-chi ou le Qi Gong.

En un mot changez-vous les idées et surtout bougez-vous...

8 – Le verre à moitié plein

Comment apprendre à être optimiste ? Et pourquoi est-ce si vitale ?

Plusieurs études dont celle de la « Virginia Polytechnic Institute » ont montré que les personnes toujours optimistes ont une meilleure santé, et une vie sexuelle plus épanouie que les pessimistes.

Plus les années passent et plus l'écart de santé entre ces 2 groupes augmentent.

Ces études portent sur une durée de 40 ans.

Alors et vous !!!

Quel groupe avez-vous choisi: les pessimistes ou les optimistes ?

Voyez les difficultés comme des moyens que la vie a mis sur votre route, pour vous faire grandir et évoluer.

Toute situation stressante est une chance de faire mieux et surtout d'apprendre.

Comment apprendre à être encore plus optimiste ? Ayez une attitude positive.

D'abord commencez par ne regarder que les qualités des gens qui vous entourent.

Parlez de leurs qualités.

Et prenez l'engagement de faire vôtre, chaque qualité qui vous manque.

⇒ Voici une **pratique très facile à faire**.

Voici la liste de 32 citations positives.

Choisissez en 10 et lisez-les durant seulement 3 semaines.

Le matin au lever et le soir avant de vous coucher.

Si vous oubliez une journée ou plus.

Et bien !!!

Vous repartez pour un cycle de 3 semaines.

Ne négligez pas l'effet de cet exercice simple et très efficace.

Qu'est-ce que 3 minutes dans une journée de 24 heures ?

Pour un changement dans une vie, votre vie...

1. Croyez en vous-même, en l'humanité, au succès de vos entreprises. Ne craignez rien ni personne. (Baronne STAFFE).
2. Il n'y a d'autre clef du monde que la foi. (A. FRANCE).
3. Que les désirs soient peu nombreux, mais intenses, leur réalisation sera mieux assurée. (E. TOWNE).
4. Pour acquérir le calme et la sérénité, il faut régler ses désirs. (VOLNEY).
5. La beauté réside dans le regard de celui qui la contemple. (J. FIAUX).
6. Une chose nous est bonne dans la mesure où elle s'accorde avec notre nature. (SPINOSA).
7. Par vos gratitude, vous ne faites que fructifier vos biens et renforcer votre position. (T. GUÉRIN)
8. La foi optimiste est merveilleuse pour vaincre le mal et procurer le bonheur. (JAMES).
9. Dans les plus mauvaises œuvres il y a quelque chose de bon. (GOETHE).
10. L'optimiste, homme heureux, est un rayon de soleil pour les autres. (SAINT GENEST).
11. La vie est, en grande partie, ce que nous en faisons. (SMILES).
12. Le monde appartient aux optimistes, car seuls ils savent en jouir. (SMILES).
13. Tout ce qui existe est bon dans son essence. (PROUDHON).
14. Le cœur n'est pas si vaste qu'on puisse donner de la place à la rancune. (WAGNER).
15. L'optimiste est un être bien accordé, vibrant harmonieusement avec tout ce qui l'entoure. (J. FIAUX).
16. L'optimisme renouvelle constamment la vie et la rend plus intense. (J. FIAUX).

17. Le mal est souvent du bien que nous ne comprenons pas. (DE COULEVAIN).
18. Il n'y a rien de bon ou de mauvais en soi, c'est la pensée qui rend les choses telles. (SHAKESPEARE).
19. L'optimiste exclut délibérément le mal de son champ visuel. (W. JAMES).
20. Pour bannir le chagrin, écartez toute idée fâcheuse, et rappelez celles riantes. (EPICURE).
21. Pour découvrir le bien hors de soi, il faut l'avoir en soi. (SADIR).
22. Toute notre existence est déterminée par notre façon d'envisager les choses. (A. WAGNER).
23. Chaque homme appelle bon ce qui lui plaît et mauvais ce qui lui déplaît. (HOBBS).
24. Plus on comprend de choses et de faits, plus on devient optimiste. (J. FIAUX).
25. On peut toujours trouver plus malheureux que soi. (A. NAUDET).
26. Chacun voit le monde avec ses lunettes et le colore à sa manière. (BERTHOUD).
27. Un monde où il y a des difficultés à vaincre est le séjour le plus convenable pour des êtres libres, raisonnables et actifs. (PALEY).
28. Toute beauté réside dans le regard de celui qui admire et toute bonté dans ses sentiments. (J. FIAUX).
29. Pour le pessimiste, le soleil n'est qu'une chose qui produit de l'ombre. (MARDEN).
30. L'optimisme rend fort. (W. JAMES).
31. Combien d'idées noires font passer des nuits blanches. (FALGUÈRES).
32. Les temps sont durs, dites-vous ? Vous êtes là pour les rendre meilleurs. (MARC-AURÈLE).

9 - Tenez votre journal

Vous écrivez toutes vos pensées et émotions de la journée. Cela vous permet de mettre à plat toutes vos difficultés quotidiennes. Ainsi vous vous focalisez sur les solutions. C'est une sorte de médiation active, un processus auquel vous prenez part consciemment. Il permet des prises de conscience, et vous ne pouvez changer que ce dont vous avez conscience. Ces habitudes de rédiger tous les jours sont aussi des points de repères dans votre vie.

Il n'est pas rare que le lendemain, vous trouviez des solutions à certains de vos conflits. Tenir un journal vous responsabilise et vous rend plus autonome.

Puisque cela clarifie votre état d'être et donc vos prises de décisions.

10 - Gardez le contact et ne restez pas seul

Prenez du recul par rapport à votre stress, établissez de nouvelles relations sociales différentes de votre cercle de travail.

Prenez des cours de cuisine, de danse (salsa, etc.).

Inscrivez-vous dans une chorale, à un club de plein air, de marche, de vélo, de randonnée.

Pratiquez un sport d'équipe.

Renouez avec des amis perdus, amis d'enfance.

Participez à un voyage organisé.

Devenez membre dans une ONG humanitaire, pour la défense de l'environnement, du social.

Faites du bénévolat. Aidez les autres de manière simple chaque semaine. Donnez de la nourriture pour « les restos du cœur ». Soyez volontaire pour aider les jeunes en difficultés. Vous pouvez vraiment être utile aux autres et donner un sens à votre vie.

Construisez votre réseau social, c'est le meilleur remède que vous puissiez vous offrir.

11 - Enfin, affirmez-vous !!!

Gardez un contact étroit avec vos pensées et vos ressentis.

Cela vous aide à savoir ce que voulez et ce que vous ne voulez pas.

Faites 2 listes une de ce qui est acceptable pour vous et l'autre de ce qui doit rester inacceptable pour vous. Relisez les 2 fois par jour pendant 3 semaines pour bien l'intégrer en vous.

Ecoutez-vous ...que voulez-vous vraiment ?

Avez- vous peur d'exprimer vos désirs et de satisfaire à vos besoins ?

Apprenez à dire non à plus de tâches, à négocier les délais et exprimez vos propres besoins et désirs. Parlez à la 1ère personne du singulier « Je », lorsque vous le faites.

Un des avantages et non des moindres, vous serez plus respecté par les autres.

Alors, soyez sincères et honnêtes avec vous-même.

Il est difficile d'agir sans déplaire à certains mais c'est une situation normale.

Défendez votre espace vital. Et ne vous laissez-vous plus marcher sur les pieds.

Ne vous comportez ni de manière agressive, ni par le déni de vous-même.

Affirmez-vous... tout en respectant vos besoins et ceux des autres.

Rappelez-vous, pour avoir des droits il suffit d'exister... Il suffit d'exister !!!

Alors parlez plus fort que la normale en regardant bien les gens droit dans les yeux ou à la racine du nez (entre les 2 yeux).

Et donnez-vous du temps pour répondre à toutes demandes non sollicitées.

Posez-vous 2 questions :

- ◆ Est-ce vraiment ce que je veux ?
- ◆ Est-ce bien essentiel ?

Prendre en considération les besoins de l'autre et trouver l'équilibre entre ses propres besoins. Pour cela dites ce que vous voulez et ceux que vous ne voulez pas. Aidez-vous au besoin d'une liste (ce que je veux / ce que je ne veux pas).

Maintenant que vous avez toutes les cartes en main. Choisissez 3 méthodes et mettez-les tout de suite en pratique. Faites le, aujourd'hui même.

Passez à l'action, vous ne pouvez changer votre quotidien que si vous posez des actes. Des actions concrètes tous les jours, pendant au moins 3 semaines, c'est le temps nécessaire pour créer une habitude.

Attention, la deuxième semaine est la moins facile, vous aurez envie de « laisser tomber ». Soyez donc vigilant vis-à-vis de vous-même et tenez bon.

Vous êtes rationnel, moi aussi.

Vous cherchez l'efficacité, tant mieux.

Je ne vous demande pas de me croire sur parole mais de tester objectivement 3 de ces méthodes. Engagez-vous à les utiliser durant 3 semaines (sans interruption) et faites le bilan.

Un dernier mot, ce guide est écrit pour vous rendre service. Si vous lui trouvez quelques défauts ou points à améliorer. N'hésitez pas à me le dire afin que j'améliore la prochaine édition.

Cliquez ici pour me le dire : contact@amelience.com

Si vous parvenez, grâce à lui à développer une meilleure maîtrise de votre vie. Faites le moi savoir, cela me fera plaisir !

Chaque fois que quelqu'un m'écrit pour me dire que je lui ai rendu service, cela m'encourage à continuer.

Et relisez ce guide régulièrement. Plus vous le relirez, plus il sera facile de le mettre en pratique rapidement, sans vous chercher d'excuses. N'oubliez pas : soyez sincère et honnête avec vous-même.

Conclusion

Pour finir permettez-moi de vous offrir une histoire :

Il y avait, dans un village, un homme très pauvre qui avait un très beau cheval. Le cheval était si beau que les seigneurs du château voulaient le lui acheter, mais il refusait toujours. "Pour moi ce cheval n'est pas un animal,

C'est un ami. Comment voulez-vous vendre un ami?" demandait-il.

Un matin, il se rend à l'étable et le cheval n'est plus là.

Tous les villageois lui disent : "On te l'avait bien dit! Tu aurais mieux fait de le vendre. Maintenant, on te l'a volé... quelle malheur!"

Le vieil homme répond "Chance, malheur, qui peut le dire?"

Tout le monde se moque de lui. Mais 15 jours plus tard, le cheval revient, avec toute une horde de chevaux sauvages. Il s'était échappé, avait séduit une belle jument et rentrait avec le reste de la horde.

"Quelle chance!" disent les villageois.

Le vieil homme et son fils se mettent au dressage des chevaux sauvages. Mais une semaine plus tard, son fils se casse une jambe à l'entraînement.

"Quel malheur!" disent ses amis. "Comment vas-tu faire, toi qui es déjà si pauvre, si ton fils, ton seul support, ne peut plus t'aider ?"

Le vieil homme répond "Chance, malheur qui peut le dire?"

Quelques temps plus tard, l'armée du seigneur du pays arrive dans le village, et enrôle de force tous les jeunes gens disponibles.

Tous...sauf le fils du vieil homme qui a sa jambe cassée.

"Quelle chance tu as, tous nos enfants sont partis à la guerre, et toi tu es le seul à garder ton fils avec toi. Les nôtres vont peut-être se faire tuer..."

"Le vieil homme répond "Chance, malheur qui peut le dire?"

Le futur vous est livré par fragments. Vous ne savez pas de quoi demain sera fait. Et une attitude positive permanente vous ouvre les portes de la chance, de la créativité, et vous rend plus heureux.

Et Pour Aller Plus loin...

Quelques liens utiles :

Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail (Union européenne)

<http://fr.osha.eu.int>

Institut National de Recherche et de Sécurité pour la Prévention des Accidents du Travail et des Maladies Professionnelles

<http://www.inrs.fr/dossiers/stress.html>

Société qui fournit aux entreprises des *indicateurs* d'un genre nouveau corrélant bien-être au travail et performance globale de l'entreprise.

<http://www.capital-sante.fr/>

D'autres liens pour vous ressourcer :

Apprendre la relaxation en ligne gratuitement :

<http://url-ok.com/4d3d57>

S'il vous arrive souvent de manquer du temps, télécharger gratuitement cette méthode

<http://url-ok.com/8945f2>

Des Histoires Magiques pour vous inspirer. Puisque vous êtes la clef de votre réussite.

<http://url-ok.com/34933a>

Comment atteindre le Succès en surmontant les échecs :

Quand vous connaissez les lois de la réussite - et comment éviter l'échec - votre vie change du tout au tout pour le meilleur. C'est comme si vous étiez poussé par le vent de la réussite et de la chance.

<http://url-ok.com/c19a1b>

Séminaire de dynamique mentale pour vous aider à programmer votre subconscient pour la réussite :

<http://url-ok.com/59fe10>

Quel est votre désir le plus secret ?

Aidez-vous grâce à l'autohypnose pour le réaliser :

<http://url-ok.com/516e17>

Pour arrêter de fumer sans prise de poids :

<http://url-ok.com/0bb27f>

Comment maigrir grâce à une nouvelle technique :

<http://url-ok.com/2fc16b>

“Comment chasser la maladie et prolonger votre vie avec la vitamine O” :

<http://url-ok.com/87b032>

Apprenez à vous S'exprimer Communiquer Convaincre :

<http://url-ok.com/51b38d>

Si vous voulez lire d'autres livres gratuits sur le sujet du développement personnel :

<http://url-ok.com/72c595>

Mieux vous connaître à l'aide de tests et quiz :

<http://url-ok.com/7f5a00>