« Je travaille avec de perpétuels stressés »

*Les conseils d'**Eléna Fourès**, expert en leadership et multiculturalité, du cabinet Idem Per Idem*
elena.foures@idem-per-idem.com

Ceux qui apparaissent comme de perpétuels stressés se sont enfermés, comme dans les poupées gigognes, dans plusieurs « contenants » de stress. On en décompte cinq niveaux : le stress causé par la crise économique, le stress opérationnel et/ou relationnel dans l'entreprise, le stress familial et/ou du couple, le stress personnel et, depuis peu, une nouvelle couche s'est, malheureusement, ajoutée à la suite des attentats terroristes. Structuré en une véritable « matriochka », le stress devient perpétuel et emprisonne des équipes dans une crise permanente devenue modus vivendi. Le stress étant un mécanisme naturel d'adaptation pour se mobiliser avant l'exploit, il a une courbe qui retombe naturellement une fois l'épreuve terminée. Si la courbe fait plateau, l'épuisement, la perte de motivation, le burn-out guettent et l'efficacité collective court à sa perte. Pour travailler avec de perpétuels stressés, deux options : monter en pression face à eux pour s'aligner en énergie ou bien, au contraire, lâcher la pression pour amener de la respiration dans le système. Les deux options exigent une gouvernance de soi et une gestion émotionnelle digne des plus grands sportifs de haut niveau capables de mettre de côté leur stress personnel pour gagner un match. ■

À FAIRE

1 // Agir au lieu de s'agiter

L'activité fébrile crée l'illusion de réactivité et d'activité dense. Agissez, ne vous agitez pas et observez l'effet.

2 // Discerner stress structurel du fonctionnel

Ne confondez pas le vrai stress structurel avec le style fonctionnel stressé, fébrile, à la mode dans certains métiers, où tout est urgent et catastrophique.

3 // Eviter le mode vases communicants

Considérez cet exercice comme un entraînement d'autogestion émotionnelle : apprendre à ne pas permettre aux autres de vous polluer est le premier pas vers l'autonomie émotionnelle, une véritable libération de soi.

À NE PAS FAIRE

1 // Anticiper l'échec

Une histoire japonaise raconte comment un sage envoie un jeune travailler sa concentration au milieu d'une bruyante cohue. « Comment se concentrer en l'absence de silence ? » demande le jeune au sage qui lui répond : « Le silence est à l'intérieur ».

2 // Produire des émotions négatives

Peur, irritation, impatience, colère sont des émotions destructives qui constituent une réponse inadaptée, qui vous empoisonne davantage.

3 // Invoquer sans cesse le stress pour vous justifier

Evitez d'évoquer le stress au sujet de vos performances. Le stress est un phénomène météorologique général ou local : il faut savoir se couvrir pour rester en forme, quel que soit le temps.