



France-PNL  
73 Bd de Magenta  
75010 PARIS  
09 52 04 95 14  
contact@france-pnl.com  
[www.france-pnl.com](http://www.france-pnl.com)

## Gestion du Stress : Traitement de surface pour un mal profond.

Mots clés : stress – dépression - burn out.

*Résumé: Le stress a des conséquences gravissimes sur les personnes (santé) et sur les entreprises (démotivation, absentéisme). Les solutions proposées sont rarement à la hauteur des enjeux.*

Le mot stress est un des mots les plus prononcés actuellement, de là à dire qu'il est galvaudé, il n'y a qu'un pas à franchir. A force de l'utiliser « à toutes les sauces », Il finit par recouper des réalités totalement différentes.

### ***Le stress est une réaction de l'organisme à un changement brutal.***

Cette réaction peut être extrêmement faible (petite décharge d'adrénaline) ou « cataclysmique ». L'importance de cette réaction sera fonction de l'élément déclenchant et bien évidemment de la personne :

### ***Nous ne réagissons pas tous de la même manière à un stimuli.***

Le stress peut être aigu ou chronique et concerne l'ensemble de la personne. Il fragilise aussi bien le psychisme de la personne, son métabolisme que son système immunitaire (voir encadré en fin d'article).

### **Comment le stress peut-il conduire au suicide !**

*De plus en plus de personnes sont soumises à des pressions insoutenables. On demande à certaines personnes de s'adapter sans répit, sans respiration, à des situations auxquelles elles ne sont pas préparées. L'absence de marque d'attention, de reconnaissance finit par impacter et être vécue comme la négation de la personne elle-même.*

*Ce qui, dans l'environnement, crée ces situations ne disparaîtra pas comme par enchantement (contexte international par exemple) , il est donc URGENT de changer d'attitude, de prévenir ... et d'éviter des drames humains. Dans ce domaine, rien n'est figé, à condition de le vouloir vraiment.*

## **Plus vigilant au bon fonctionnement d'une machine que d'une personne!**

Voici une réaction en chaîne qui partant d'un manque de confiance en soi peut conduire à une perte d'estime de soi.

- **Je ne suis pas capable de faire (telle chose)...**  
Mise en place d'une croyance négative, la dépréciation porte sur les capacités et est contextualisée : perte de confiance en soi.
- **Je ne suis pas capable d'apprendre, d'évoluer** (ou c'est au dessus de mes forces),  
Perte de confiance en sa capacité à apprendre. La personne commence à perdre pied.
- **Je suis un incapable.**  
Le sentiment d'incompétence s'est généralisé, la personne entière est concernée et non plus une partie d'elle-même. La dépréciation est hors contexte ( trans-contextuelle).
- **Je suis nul.**  
La dépréciation porte sur l'identité de la personne, elle est généralisée. Elle traduit une perte d'estime de soi.
- **Je ne vau rien.**  
Stade ultime de la perte d'estime de soi. La personne peut être réellement en danger si la pression persiste et si un contexte fragilisant survient, qu'il soit personnel ou professionnel.

### **Stress et entreprise.**

#### ***Redonner du sens, retrouver le sentiment d'appartenance.***

La culture d'entreprise est une vision, elle s'appuie sur un ensemble de croyances et de valeurs qui, issues du passé de l'entreprise, guident vers l'avenir. La fusion d'entreprise, les rachats, acquisitions, les changements brutaux de stratégies entraînent une perte de repères, de sens.

Les repères sensés baliser le chemin brillent par leur absence. Le sentiment d'insécurité (je peux être éjecté à tout moment) allié au manque de reconnaissance ( on est jamais satisfait de moi) conduisent certaines personnes à une forme de détresse pas toujours exprimée mais bien réelle.

### **La motivation par la peur.**

L'idée selon laquelle une personne sous pression est plus efficace est très répandue. La peur du bâton est souvent privilégiée à la motivation positive. Elle semble plus efficace parce que plus facile à mettre en œuvre : «Les gens courent plus vite quand on crie au feu !»

***Ceux qui « mettent la pression » sont souvent eux-mêmes soumis à cette pression.***

Je mets l'accent dans mes formations sur les ressorts positifs de la motivation.

### **Des objectifs valorisants.**

J'insiste dans mes formations sur le fait qu'un objectif doit être clair, précis et réalisable et croyez-moi j'insiste sur ce dernier point.

Un objectif inatteignable dévalorise la personne et se traduit par une perte de confiance et si cela se répète par une perte d'estime de soi.

### **Les marques d'attention positives.**

Lorsque j'enseigne la technique du feedback, un des messages les plus difficiles à faire passer auprès des stagiaires est de les amener à dire tout ce que la personne observée fait de bien avant de dire ce qui ne va pas !

Combien de fois ai-je entendu dire : «Si je ne dis rien, c'est que ça va» ; en d'autres termes, la personne ne s'exprime que pour dire ce qui ne va pas.

Les marques d'attention positives sont des signes de reconnaissance, elles nourrissent l'estime de soi.

Contrairement à certaines idées répandues, l'épuisement professionnel ou burn out est davantage dû à l'absence de marques d'attention positives qu'à l'excès d'heures de travail.

### ***L'absence de reconnaissance touche la structure profonde de la personne.***

Durant les deux premiers jours du Praticien en PNL, un important travail de connaissance de soi est entrepris.

### **Se recentrer sur l'humain.**

#### ***Une personne n'est pas une machine que l'on branche et débranche et à sa guise.***

On ne peut pas déplacer une personne d'un service à un autre comme si elle était un objet que l'on branche ou débranche sur une simple prise de courant. Là aussi, une méconnaissance de la structure du changement conduit à des dégâts importants. La personne est-elle concernée par un changement de type 1 ou de type 2.

### **Se recentrer sur soi, s'accorder de l'importance.**

On a toujours quelque chose à faire avant de s'occuper de soi ! Combien de fois ai-je entendu des gens me dire : " je suis débordé, je n'ai pas le temps de...". Le temps n'arrivera jamais, de notre enfance (ou presque) à notre dernier soupir, nous aurons toujours quelque d'autre chose à faire.

#### ***Les personnes sont plus centrées sur ce qu'il y a à faire que sur elle-même***

### **Comment réagir ?**

#### ***Un travail en profondeur doit être accomplir.***

#### ***Obtenir des résultats avec des hommes.***

Comment éviter qu'une personne passe du découragement à l'état dépressif puis à la dépression puis à l'épuisement profond (burn out) et enfin à l'irréparable !

- **Redonner du sens à l'entreprise** : vision, projet commun, appartenance.
- **Recentrer l'action managériale** sur le résultat **et** sur l'humain : manager, c'est obtenir des résultats avec des hommes ( la 2<sup>ème</sup> partie de la phrase est souvent oubliée).
- **Les personnes doivent être reconnues**. L'importance de leur rôle doit être dit. Elles doivent se sentir à leur place (ici et maintenant) et se projeter (positivement) dans le futur.
- **Chacun doit prendre conscience de sa propre importance.**

La dépression, le burn out ayant pour conséquence une « perte de soi ». La guérison passe par un retour sur soi et ceci ne se fera pas par un stage d'une journée ou des exercices de respiration !!

Robert Larsonneur

*Enseignant certifié en PNL*

*Directeur Dynacom Business et France-PNL*

[www.france-pnl.com](http://www.france-pnl.com)

*France-pnl est un institut agréé NLPNL*

*France-PNL est une marque déposée*

[Pour accéder à nos formations, cliquez ici](#)

[www.jecommunique.com](http://www.jecommunique.com)

### **Le stress touche toute la personne.**

Le Stress est une réponse non spécifique de l'organisme à ce qui est perçu comme une agression, **il concerne donc la personne dans sa globalité**: système nerveux, le système endocrinien et le système immunitaire.

### **Stress aigu et stress chronique.**

Le stress aigu est le stress qui survient lorsque l'on est soumis à une contrainte forte mais limitée dans le temps : passage d'un examen, prise de parole en public...

L'organisme (plus précisément les médullosurrénales) se met à produire des catécholamines (adrénaline, noradrénaline). Ce stress est spectaculaire : augmentation du rythme cardiaque, hyper ventilation... mais il a peu d'incidence sur la santé générale pourvu que la personne n'ait pas de problème grave.

*Tout se passe comme si vous mettiez un additif dans votre carburant pour être plus rapide.*

Le stress chronique est une réponse à une pression régulière continue. Les effets sont moins impressionnants (dans un premier temps) mais beaucoup plus dévastateur.

Le système endocrinien intervient selon une chaîne de réaction : intervention de l'hypothalamus ((CRH) puis de l'hypophyse (ACTH) et enfin des surrénales (production de glucocorticoïdes).

Il s'agit d'un mécanisme complexe dont le rôle au final est de produire de l'énergie à la longue, il va se traduire par une usure de l'organisme. Toute la personne est concernée : atteinte du système immunitaire (la personne tombe malade plus souvent et plus facilement), atteinte de l'appareil psychique (état dépressif, dépression, burn out, suicide!).

[www.france-pnl.com](http://www.france-pnl.com)

*France-pnl est un institut agréé NLPNL*

*France-PNL est une marque déposée*