

Comment vous servir du stress pour être plus productif ?

Et si le stress pouvait devenir votre meilleur allié au travail ? Oui, vous avez bien lu ! Si vous avez tendance à entendre que le stress est toujours considéré comme un ravin que l'on arpenté avant d'y sombrer, détrompez-vous !

Temps de lecture : minute

26 mars 2021

Lorsque nous parlons communément du stress, nous nous voyons dans une situation de détresse. Dans cette situation, la situation que vous vivez est vécue comme une menace réelle à votre vie ou votre bien-être. Que cela soit la charge de travail qui grandit, votre difficulté à équilibrer votre vie professionnelle et personnelle ou encore l'incertitude de votre avenir professionnel. Mais ce stress peut s'arrêter à cet étage dans son ascension. On parlera alors de stress aigu. Un stress perçu comme difficile à surmonter mais pas impossible et surtout de courte durée.

Mais lorsque ce stress finit par continuer sa montée et que vous ne parvenez plus à le contrôler, celui-ci finit par devenir bien plus sérieux. Vous vous retrouvez dans une situation où vous n'avez plus le contrôle. Ce stress finit même par vous faire sombrer dans votre vie personnelle. S'ensuit alors des insomnies, de l'anxiété chronique, de la dépression voire même l'atteinte d'un burnout avec les problèmes adjacents à celui-ci. Lorsque vous atteignez ce dernier palier dû au stress, vous avez souvent touché le fond. Et plus bas est la chute, plus difficile est la remontée.

Pourtant même un stress très négatif peut conduire à des résultats positifs... si le bon état d'esprit est présent. On parlera alors de croissance

post-traumatique. Il s'agit d'un terme que les psychologues utilisent pour décrire les personnes qui vivent une transformation positive après un traumatisme. Ce qui est assez similaire au terme de résilience. Mais heureusement, la plupart du temps, le stress auquel vous êtes confronté tous les jours n'est pas de type traumatique. Bien au contraire. Ces défis que nous rencontrons dans notre vie professionnelle sont là pour nous permettre de remonter à la surface de façon positive. Notre corps a été construit pour répondre à ce stress et ce de façon utile.

Remontez à la surface grâce au stress positif

Si vous ne le saviez pas encore, le stress a un but essentiel: celui de vous aider à mieux vous concentrer ! Oui, encore une fois, vous avez bien lu. Vous n'êtes pas en eaux troubles, je vous rassure. D'après le célèbre chercheur en neurobiologie Andrew Huberman, "le stress concentre votre attention visuelle et auditive sur un endroit particulier de l'espace". Votre corps suivra donc cette direction en exacerbant ses sens. Si nous restons dans le domaine du plongeur, une personne ayant le vertige verra ses capacités s'accroître pour suivre une hauteur perçue comme une menace. Si vous ne me croyez pas, souvenez-vous de la dernière fois où vous avez vu une hauteur menaçante pour vous. Que cela soit un pont vertigineux que vous avez franchi ou encore une échelle dont vous avez gravi les cinq premières marches. Lorsque vous avez vu la hauteur qui vous semblait vertigineuse, toutes vos pensées se sont tournées vers cette menace. Plus rien d'autre ne pouvait vous venir en tête à ce moment. Et c'est exactement ce qu'il se passe dans votre cerveau.

Celui-ci vous informe que la tâche que vous effectuez doit être résolue le plus rapidement possible. Ce qui va indéniablement augmenter votre niveau de stress. C'est pourquoi ce dernier vous demande de vous concentrer en limitant votre capacité à penser à plusieurs choses à la fois. Le stress n'est donc pas un message pour vous informer que quelque chose vous agite ou

vous tracasse. Celui-ci se met en place pour vous éviter de vous faire mal ou de vous blesser. Alors plutôt que de le nier ou de le combattre, parce qu'il vous met mal à l'aise, vous pourrez le voir sous un autre angle. Une autre façon d'aborder ce défi dans votre vie professionnelle.

Ce stress "positif" est appelé véritablement "activation". Celui-ci est présent pour vous maintenir en action lorsque vous effectuez une activité où le sentiment d'agitation peut être présent. Lorsque vous vous lancez dans le grand bain de la vie entrepreneuriale, lorsque vous présentez un projet à votre équipe, et bien d'autres. Vous devez donc apprendre à changer la vision que vous avez de cette sensation de stress. Si vous ressentez de la frustration, de la peur lorsque l'adrénaline se libère dans votre corps, vous n'en obtiendrez pas les effets positifs. À la place, imaginez la situation stressante comme un tremplin dans votre carrière qui vous fera atterrir exactement là où vous le désirez. Cela améliorera vos capacités physiques et mentales dans les moments où vous en aurez le plus besoin.

Les meilleures techniques pour plonger avec le stress positif

Pour être certain d'obtenir la meilleure note de productivité face à ce juré qu'est la vie professionnelle, vous allez devoir mettre en place certaines techniques.

Tout d'abord, commencez par vous concentrer sur une tâche à la fois. Si vous voulez tirer parti d'un environnement que vous considérez comme stressant, cette technique est essentielle. Puis évitez les distractions pour pouvoir décupler vos sens pendant que vous accomplissez votre tâche. Si votre téléphone se met à émettre une notification ou si des collègues vous distraient, vous ne pourrez être performant dans une situation stressante. Ce serait comme tenter de faire plusieurs saltos en plongeant pendant que vous êtes en train de répondre à l'appel d'un collègue... Vos

performances finiraient par diminuer si vous vous laissiez faire par la force attractive des éléments extérieurs.

Ensuite, si la situation semble vous dépasser et vous amène dans une certaine peur, voici une autre technique. Chez certains groupes de forces armées comme les Navy Seals, ces derniers apprennent durant leurs entraînements que la peur est synonyme d'anxiété et d'incertitude. Ce qui signifie que si l'anxiété peut exister sans incertitude, elle représente ainsi l'appréhension d'un événement négatif qui, de toute manière, n'arrivera jamais. Prenez comme exemple la peur d'échouer à faire une présentation simple d'un projet à votre équipe de travail. De l'autre côté, l'incertitude sans anxiété serait plutôt de l'ordre de l'impatience ou de l'excitation comme lorsque nous attendons un résultat positif.

Un autre exemple serait celui d'une retombée économique positive évidente sans savoir le montant réel. Pour surmonter la peur, il suffit donc d'éliminer une de ces deux composantes. L'anxiété serait la plus facile à éliminer car il s'agit d'une composante interne. L'incertitude, quant à elle, provient souvent de sources externes. Elle est donc beaucoup plus difficile à contrôler. Une question intéressante que vous pourriez vous poser, à la manière de Rich Diviney ancien officier des Navy Seals, serait la suivante : "*Que puis-je contrôler et de quoi puis-je être certain ?* " En décomposant ces éléments de votre situation stressante, vous finissez par améliorer la certitude et le bien-être.

En arrivant à cette finalité, ce qui était manifesté comme une peur ne l'est plus ou, tout du moins, devient plus facilement abordable. La gestion de votre stress pour le transformer en quelque chose de positif est une histoire d'état d'esprit et d'entraînement. Vous pouvez maintenant sauter les yeux fermés. Votre stress vous aidera à obtenir la meilleure note dans votre vie professionnelle.

Guillaume Bilcke, coach professionnel, consultant et formateur spécialisé

*en performances et bien-être au travail, fondateur et créateur du site
“Age of Flow”*

Article écrit par Guillaume Bilcke