

Vision Prospective

Transformer la pression en énergie positive

Synthèse

En partenariat avec

INSPIRE

Vision Prospective

Avec

Franck Berthouloux

Consultant, Coach certifié,

25 ans d'expérience dans l'écosystème du vivant qu'est l'entrepreneuriat,

Aide les dirigeants, managers et collaborateurs à mieux interagir au quotidien,

Est engagé depuis 2017 pour la prévention de la santé des dirigeants et des entreprises au sein de l'association 1NSPIRE.



*Everything you need
is inside you.*

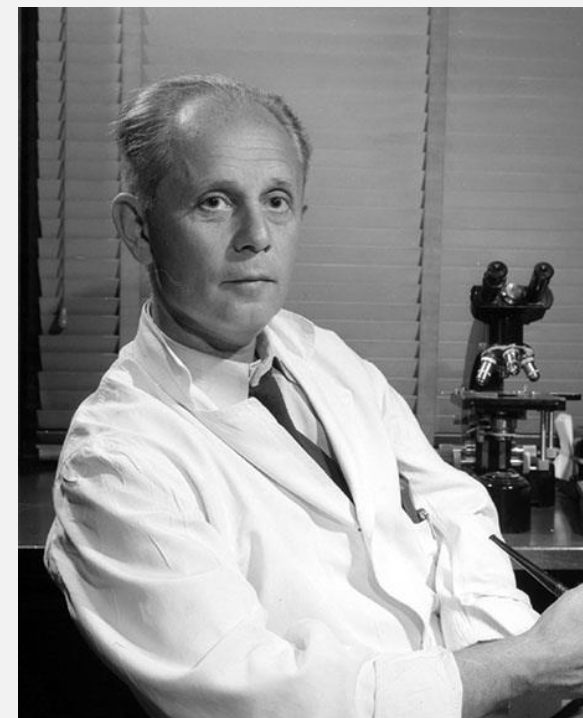
DIRIGEANTS

Transformez la pression en
ÉNERGIE POSITIVE

« Ce n'est pas le stress qui nous tue.
C'est **notre réaction** à lui. »

Hans SELYE

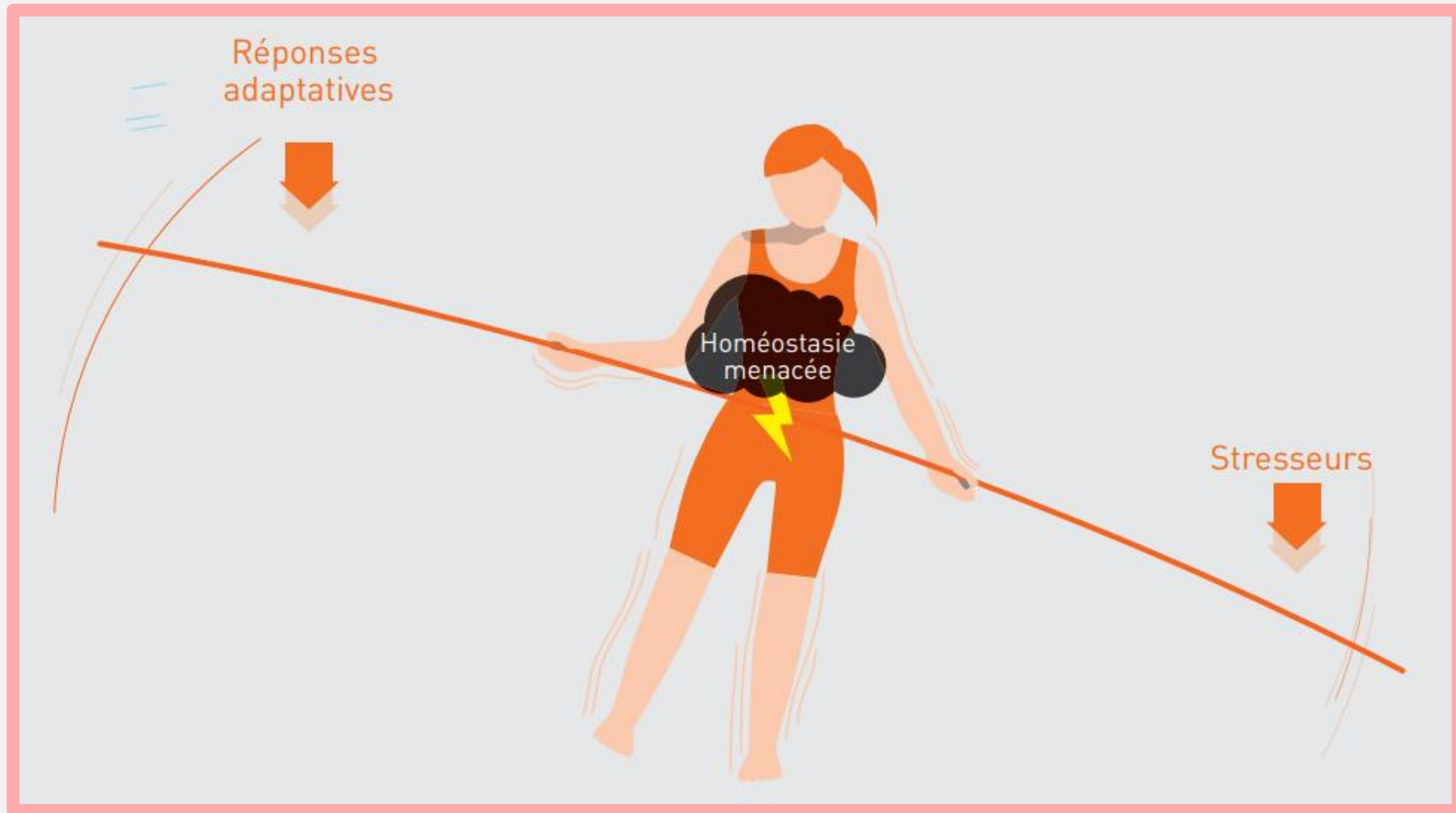
Physicien et père de la recherche sur le stress



« Le stress est l'ensemble des moyens physiologiques et psychologiques mis en œuvre par une personne pour **s'adapter** à un événement donné. »

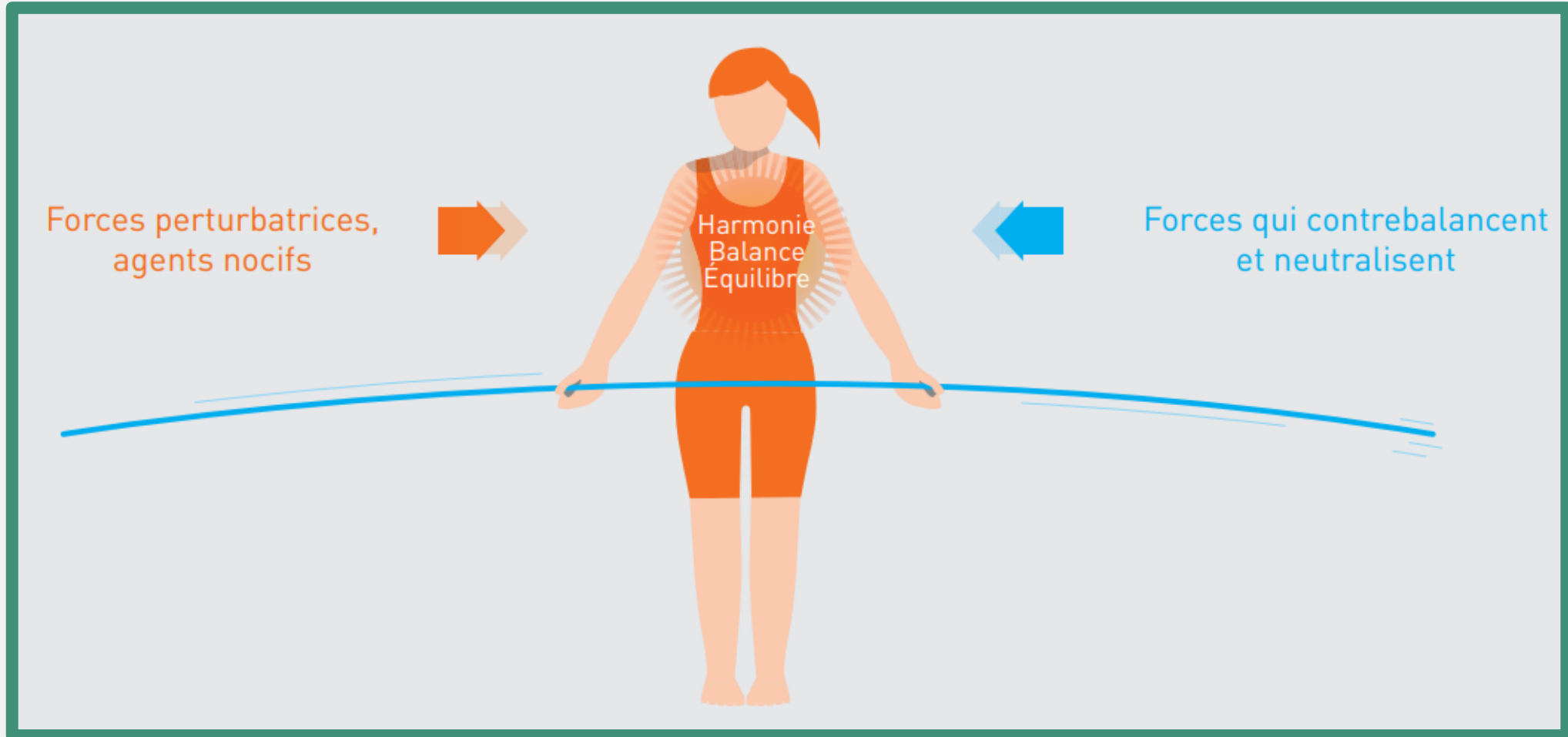
Hans SELYE - Physicien et père de la recherche sur le stress

LE STRESS



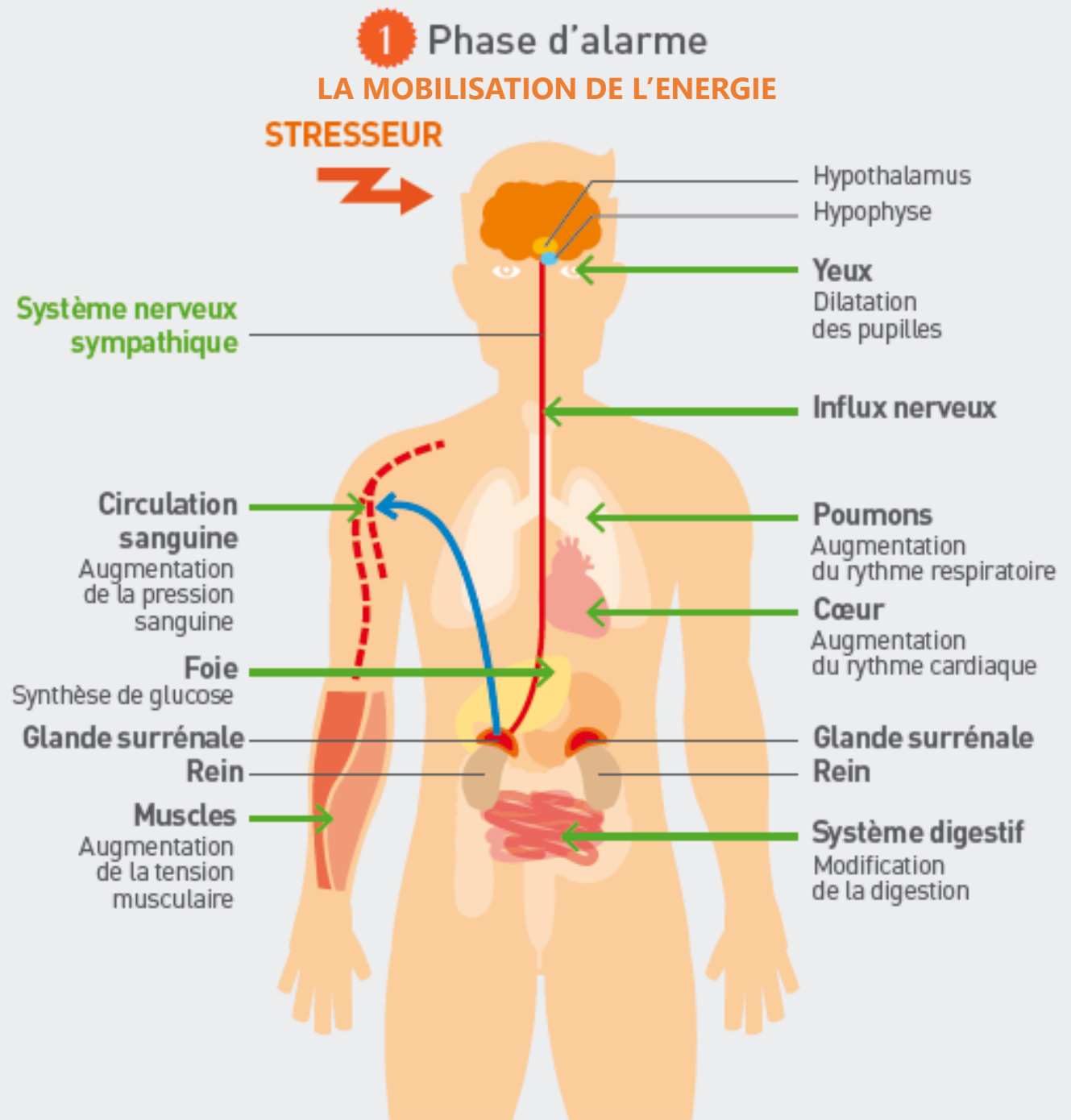
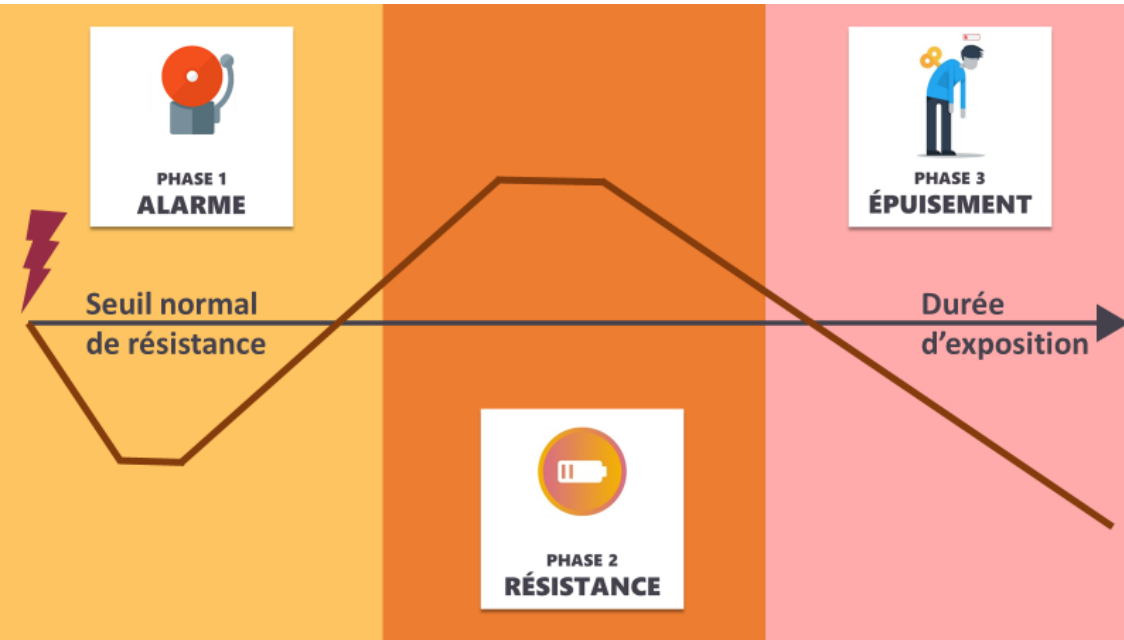
L'HOMÉOSTASIE

L'équilibre

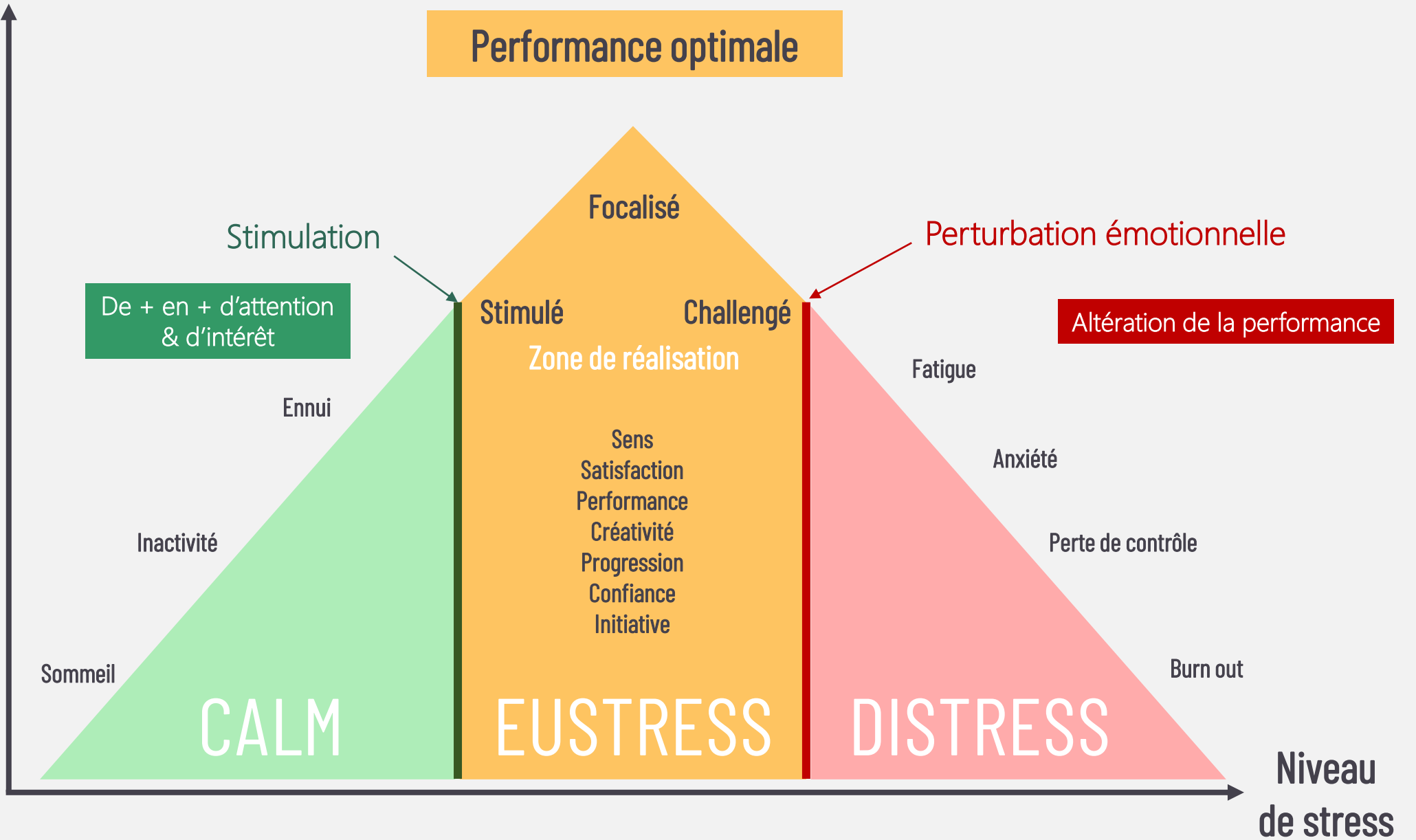


C'est quoi le stress ?

SUR LE PLAN PHYSIOLOGIQUE : 3 PHASES



Effacité
comportementale



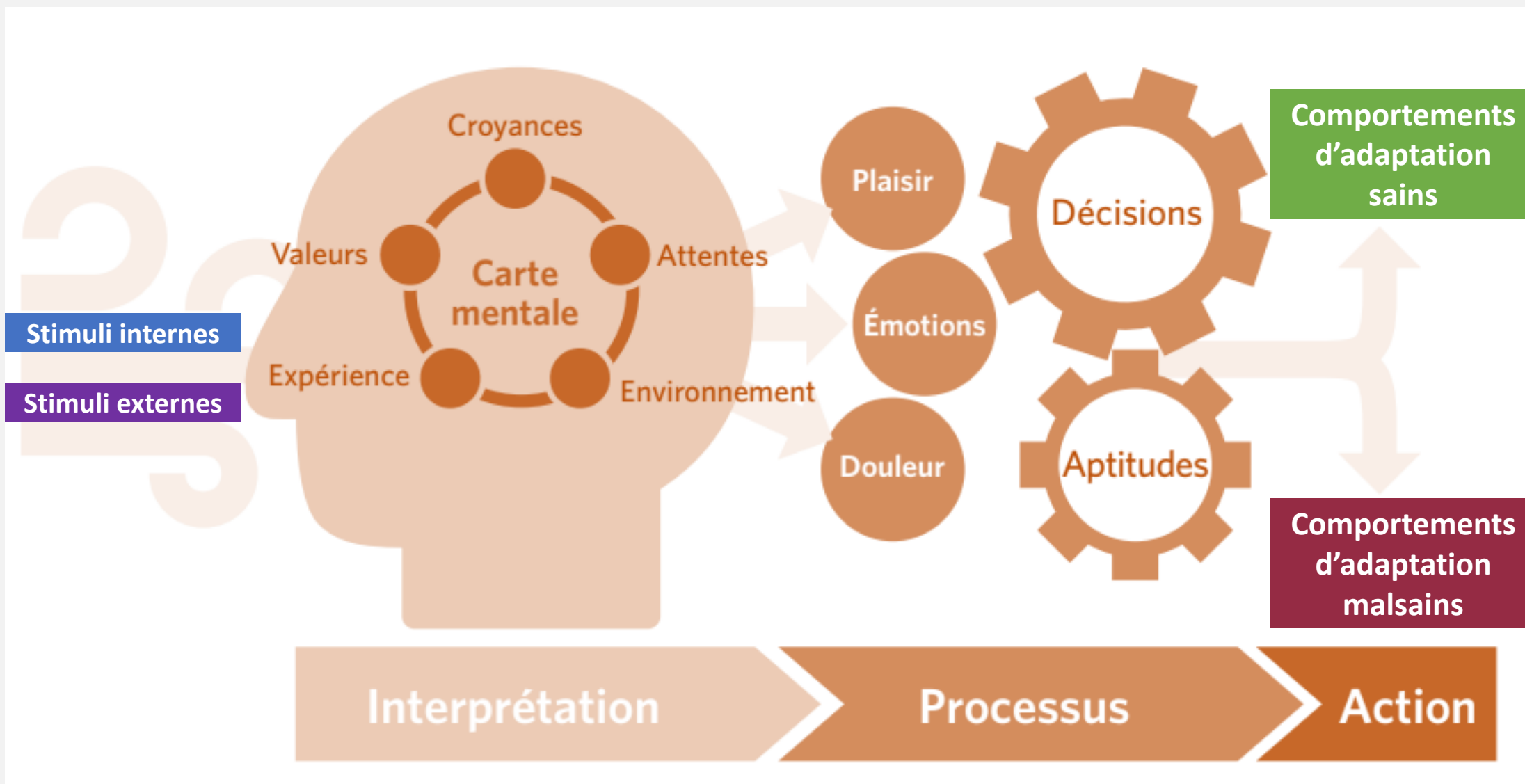
Focalisé



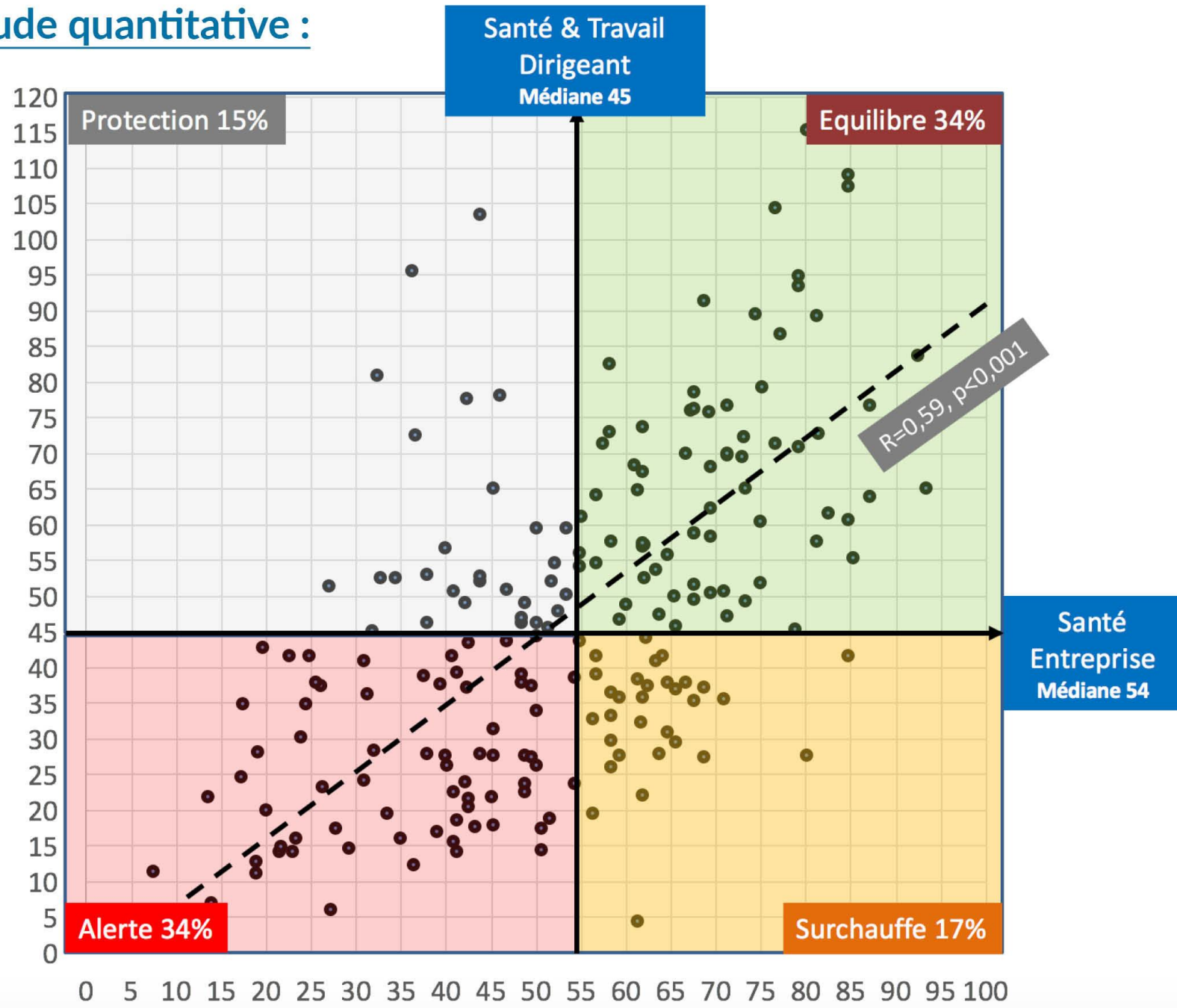
« Depuis que je suis là (à Courchevel), j'ai l'impression que je n'ai qu'une seule mission, qu'une seule volonté, c'est de pouvoir donner le meilleur de moi-même, peu importe ce qui adviendra. Ce n'est pas le plus important, le résultat.

Le principal, c'est que je puisse donner le meilleur. Je savais que j'étais toujours capable de skier vite et je l'ai vraiment ressenti aujourd'hui. Mais il me manquait peut-être une certaine détermination, une certaine motivation et aujourd'hui je l'ai clairement retrouvée. Le sport, ça sourit toujours aux ambitieux. »

Alexis PINTURAUULT



Résultats de l'étude quantitative :



PROTECTION

Santé & Travail Dirigeant +
Santé Entreprise -

Manque de résultat, d'investissement
Stress recrutement, commerce
Vision positive de l'avenir
Préservation de la Qualité Vie Personnelle
Relativisation, de retour sur soi, de recul

Santé & Travail Dirigeant

EQUILIBRE

Santé & Travail Dirigeant +
Santé Entreprise +

Satisfaction du travail très forte
Sentiment de trop de travail
Satisfaction mitigée de la Qualité de Vie
Personnelle

Santé Entreprise

Santé & Travail Dirigeant -
Santé Entreprise -

Stress sur commerce, recrutement, finance
Vision de l'avenir altérée
Sentiment de solitude + problème de relation
Santé touchée psychiquement, physiquement

Santé & Travail Dirigeant -
Santé Entreprise +

Entreprises en développement ++
Difficultés de recrutement
Charge mentale la + forte
Difficultés à concilier vie pro/vie perso
Gestion par le dilemme
Du mal à prendre du recul

ALERTE

SURCHAUFFE

#notice

« Ce qui arrive représente une
opportunité... »
« J'ai envie de progresser... »



En forme,
rythme cardiaque et
respiration = ok



Joie, sérénité,
enthousiasme



Focalisé
Concentré



« Le monde est dangereux. »
« Je ne vais pas y arriver...
je suis bête... »



Tension musculaire, pression artérielle,
rythme cardiaque et respiration élevée,
fatigue, insomnie...

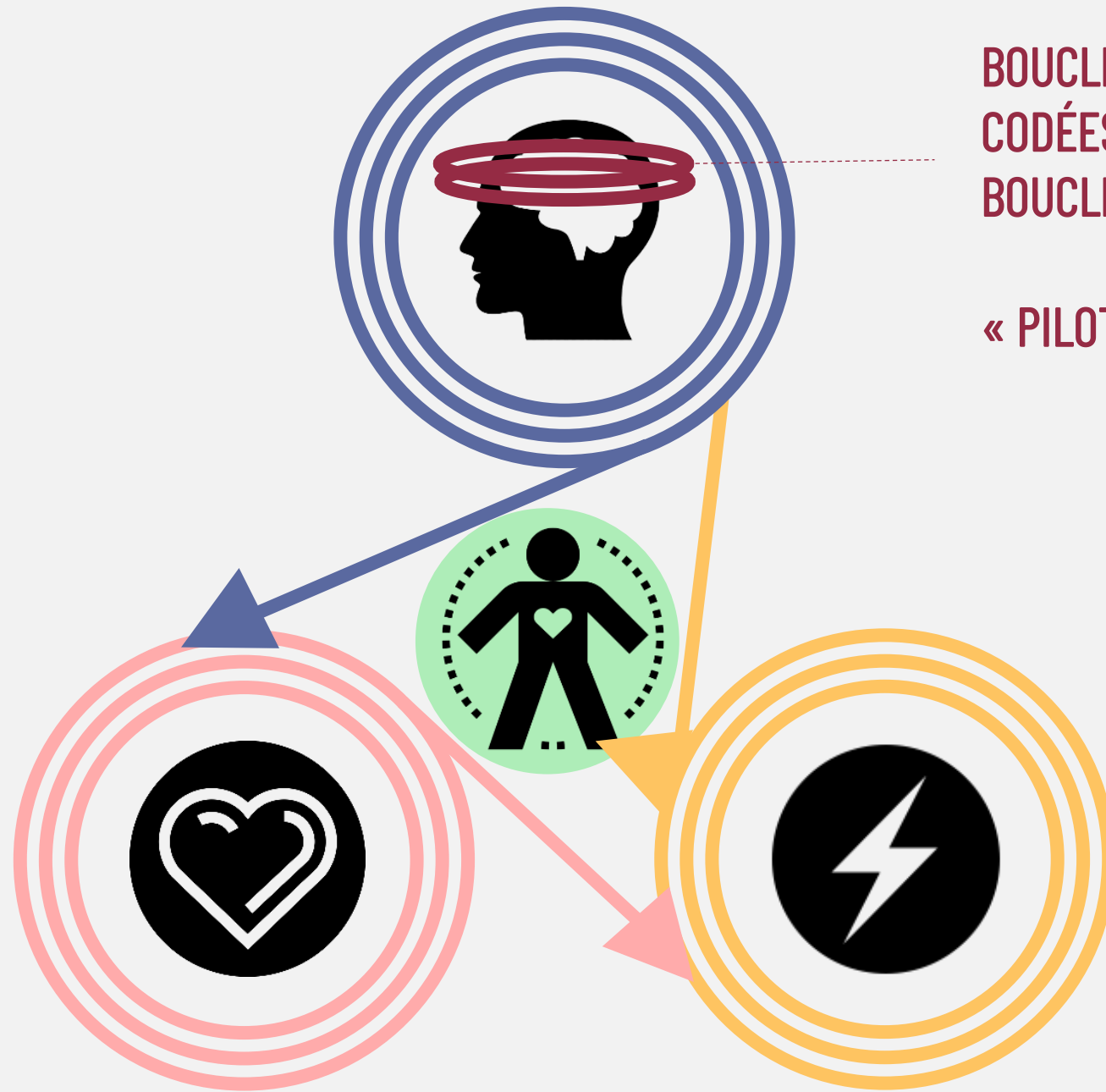


Peur, nervosité,
irritabilité,
anxiété, panique



Evitement, fuite,
perfection, contrôle,
difficulté, attention,
concentration...



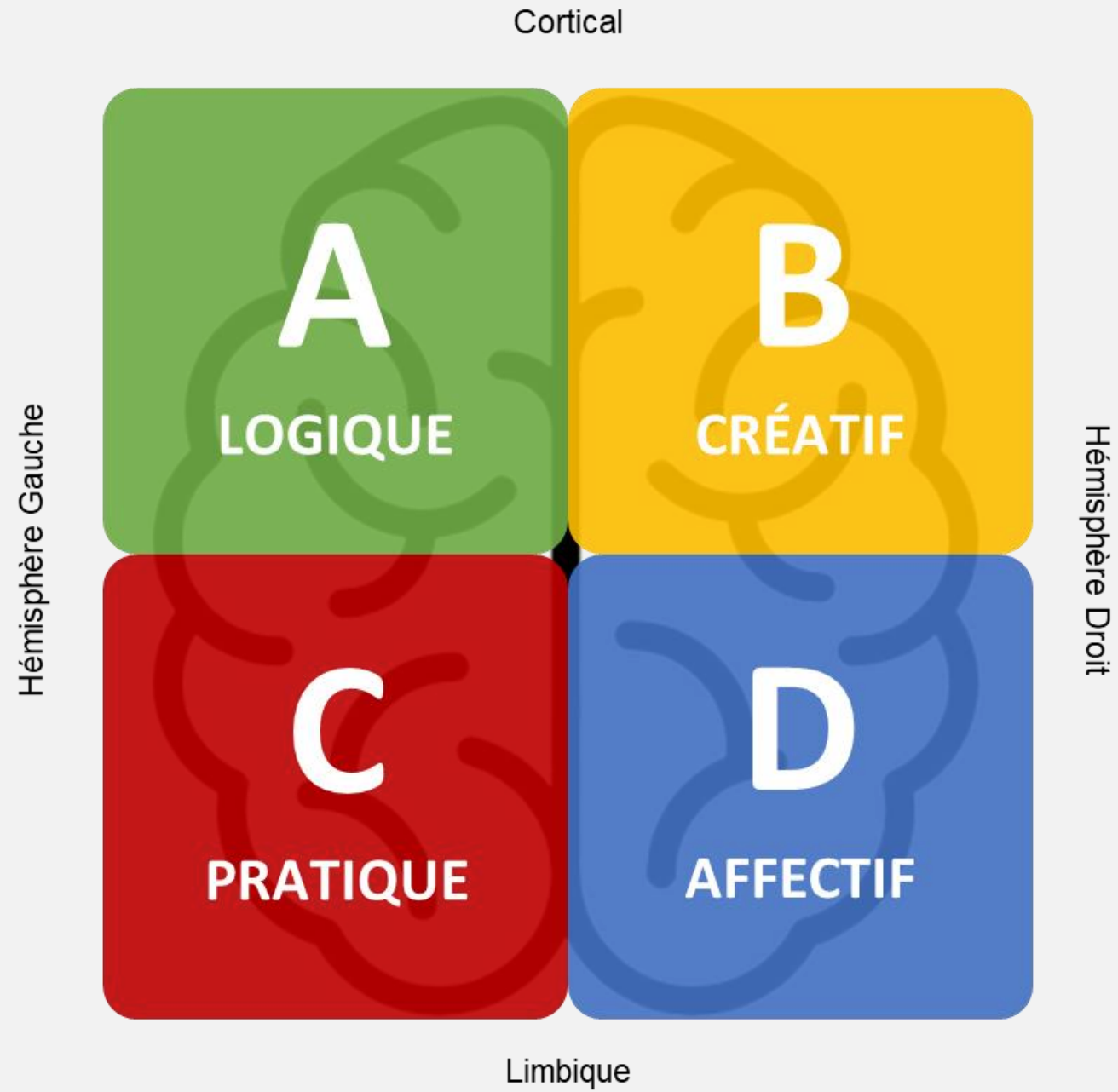


BOUCLES D'HABITUDE
CODÉES COMME DES
BOUCLES FERMÉES

« PILOTE AUTOMATIQUE »



#moi & les autres



Besoins

Informations justes

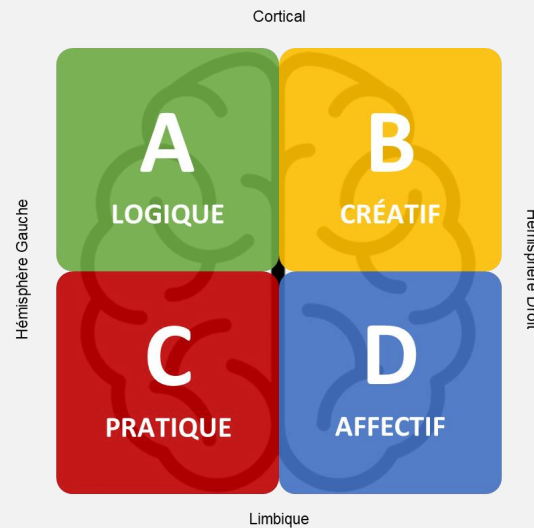
Temps pour analyser

Contrôler

Avoir des repères, un cadre clair

Maîtriser un savoir-faire

Autonomie



Liberté

Indépendance

Renouvellement, diversité, variété

Se sentir utile

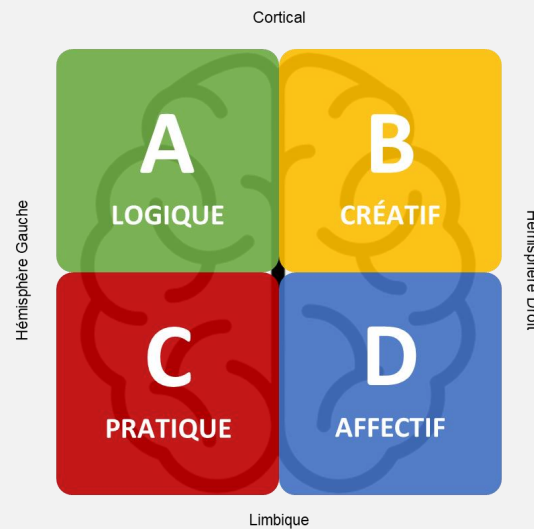
Être reconnu.e, apprécié.e

Cohésion

Stressés naturellement

- Stressés mais ne le ressentent pas toujours
- Hyper vigilance, contrôle cérébral constant
- Réticences face à l'incertitude
- Le moindre détail doit être examiné
- Difficulté à aller à l'essentiel
- Difficulté à gérer les priorités
- Sceptiques a priori

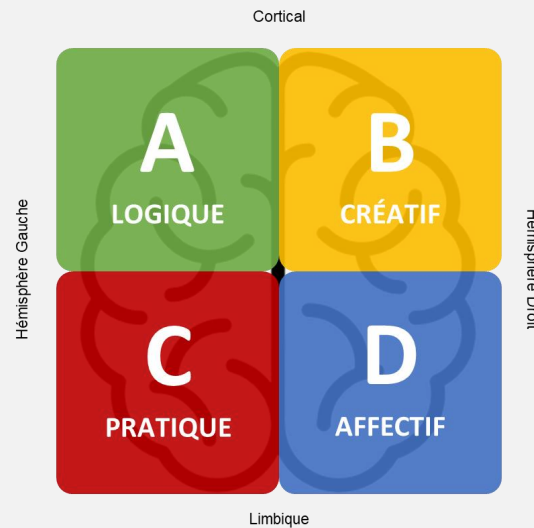
- **Perfectionnistes**
- **Peur de mal faire, l'enjeu leur met la pression**
- **Tendus en situation d'urgence**
- **En pression face à la nouveauté**
ou quand ils ne sont pas certains de savoir faire
- **Ont besoin à tout prix de finaliser**
- **Difficultés à faire faire**



- **Davantage angoissés que stressés**
- **Remise en question permanente**
- **Rapidité d'insatisfaction**
- **Tout aspect applicatif ou répétitif génère de la frustration**
- **Impatience... la lenteur les insupporte**
- **Besoin d'urgence et de variété**
- **L'étape ou le projet suivant les intéresse plus que le présent**
- **Hypersensibles avec tendance à tout prendre au 1er degré**
- **Crainte excessive du conflit**
- **Difficultés à dire non**
- **Pression à ne pas décevoir**
- **Le regard et le jugement d'autrui comptent trop pour eux**
- **Dépendance au contexte humain**
- **Difficultés dans l'isolement, la solitude**

Peuvent générer du stress

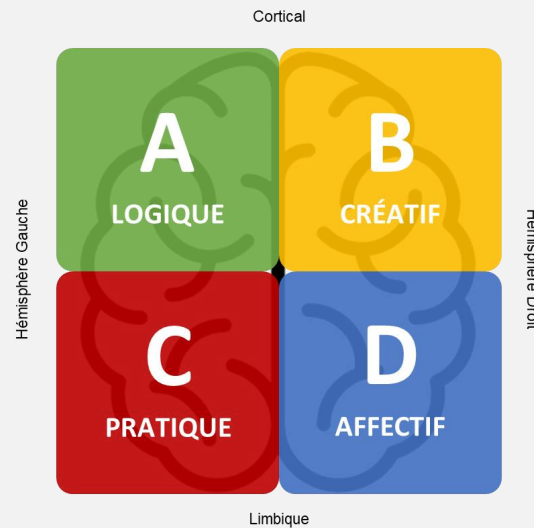
- Peuvent apparaître pinailleurs sur les détails
 - Difficulté à lâcher prise
 - Expression verbale monocorde
 - Lents dans l'action, l'adhésion, la décision (surtout face à la nouveauté) au risque d'apparaître méfiant
 - Peut instiller le doute
 - Se perd dans les détails
-
- **Peu disponibles dans la relation car trop focalisés sur la tâche**
 - **Irascibles**
 - **Réticents au changement**
 - **Difficulté à déléguer**
 - **Discernement important/secondaire**



- Leurs tendances à tout faire dans l'urgence
 - Leur impulsivité et leur impatience
 - Leur manque de clarté dans leurs explications
 - Leur prise de risques
 - Écoute difficile
-
- Susceptibilité, vulnérabilité à la critique
 - Dépendance au regard des autres
 - Doute chronique de soi
 - Emotivité
 - Besoin excessif « d'exister », risque de se sentir indispensable
 - Besoin de beaucoup d'échanges et de relations chronophages pour les autres

Les stressseurs typiques à éviter

- Objectifs pas clairs et changeants
 - Emotions excessives
 - Réponses vagues, ambiguës
 - Décisions illogiques
 - Inefficacité et perte de temps et d'argent
 - Absence de clarté, de concentration et de vérification de la réalité
 - Manque de faits ou de données pour justifier des idées
 - Contretemps financiers évitables
-
- Ambiance incontrôlable
 - Changement de plan à mi-parcours
 - Evènement non structurés, imprédictibles
 - Changement trop rapide
 - Incapacité à planifier à cause d'éléments inconnus
 - Affaire non finalisée sans date butoir ou résultat connus
 - Planning médiocre
 - Changement dans la routine
 - Délais imprévus

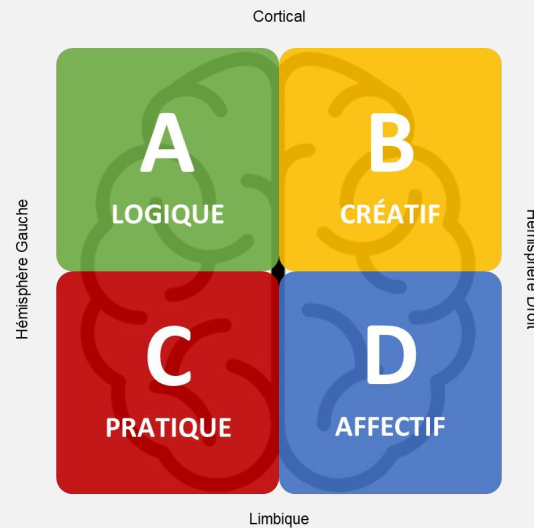


- Absence d'idées et de résolution créative de problèmes
 - Inflexibilité dans un monde en changement
 - La concentration sur le contrôle vs. nouvelle pensée
 - Être embourbé dans les détails et les chiffres au lieu de la vue d'ensemble
 - Pas de perspective à long terme
 - Absence d'opportunités pour être innovant ou répondre de façon spontanée
 - Se sentir « coincé »
-
- Manque de participation dans les décisions de changement
 - Pas de communication à propos de ce qui se passe
 - Manipulation et prise de décision impersonnelle
 - Manque d'interaction personnelle
 - Environnement de travail inconfortable
 - Pas d'opportunité d'apporter sa contribution
 - Manque de soutien personnel

Reprendre le contrôle de ses pensées pour réduire son stress

Analysez les faits
comme un observateur neutre

Donnez-vous de la visibilité
pour organiser votre esprit



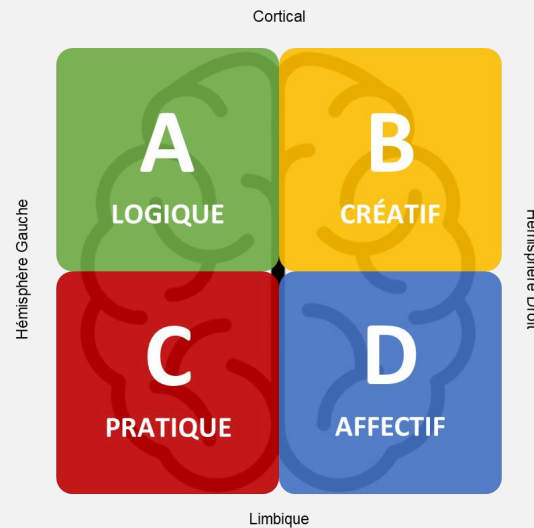
Riez un peu
pour illuminer les choses

Prenez soin de vous
pour calmer votre esprit

Reprendre le contrôle de ses pensées pour réduire son stress

- Observez votre situation comme si vous étiez un reporter ou tout autre observateur extérieur, collectant et documentant seulement les faits.
- Faites vos recherches et vérifiez les alternatives avec un regard critique.
- Analysez vos options avant de prendre toute décision radicale.
- Définissez ce qui est le plus important afin de savoir sur quoi vous concentrer et d'identifier de ce que vous pourriez oublier.
- Parler à un expert, à un mentor ou une personne instruite dans votre réseau pour trouver comment vous pourriez faire face à votre situation.
- Soyez réaliste et acceptez la réalité. Ne vous empêtrer pas dans le stress d'aujourd'hui. Gardez à l'esprit vos objectifs à long terme.

- Désencombrez votre vie. Débarrassez-vous de choses que vous n'utilisez plus ou dont vous n'avez plus besoin.
- Créez une "not to-do" liste et précisez ce que vous devriez arrêter de faire.
- Planifier votre tâche en vous basant sur la moitié du temps et des ressources dont vous pensez disposer.
- Contrôlez ce que vous pouvez pour vous permettre de réaliser ce qui doit être réalisé (exemple : levez-vous 15 minutes plus tôt, utilisez des outils de gestion du temps...).
- Ne dépendez pas de votre mémoire. Écrivez tout.
- Faites de la maintenance préventive avec tout (voiture, corps...).
- Dîtes « non » plus souvent. Ne vous permettez pas de vous surengager.



- Mettez du fun dans votre journée chaque jour et mettez un point d'honneur à observer l'humour que vous y mettez. (Il doit bien être quelque part !)
 - Détendez-vous, décidez de "laisser courir" et d'assouplir vos standards.
 - Posez vous des questions "et si" pour faire passer votre pensée d'aujourd'hui dans le futur.
 - Posez des questions et brainstormez quand vous vous sentez bloqué.
 - Prenez une décision spontanée pour changer votre état d'esprit quand le stress frappe – allez marcher, écoutez de la musique, discutez avec un ami, pensez de façons nouvelles.
 - Utilisez des idées "out of the box" pour trouver des réponses à vos défis.
 - Créez une culture de l'expérimentation qui permet avec une approche "échec rapide, échec peu coûteux" de tester de nombreuses choses.
-
- Programmez vos tâches afin de réaliser les plus difficiles quand vous avez le plus d'énergie.
 - Impliquez les autres pour vous aider et apporter de la diversité de pensée et ainsi compléter vos forces mentales.
 - Rencontrez du monde (ami, animal de compagnie, parent...) et parlez à quelqu'un de ce qui vous importune.
 - Prenez du temps pour vous détendre physiquement et psychologiquement, même s'il ne s'agit que d'une pause mentale de 5 minutes.
 - Récompensez-vous après des activités stressantes.
 - Reconnaissez qu'apprendre et grandir peuvent être inconfortable. Préparez-vous au stress et aux étirements.
 - Déconnectez-vous de la technologie et pratiquez des exercices en pleine conscience pour vous détendre avant d'aller dormir.

#clés

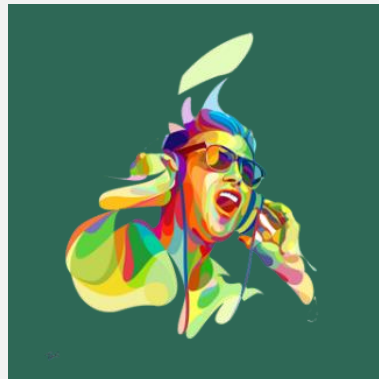
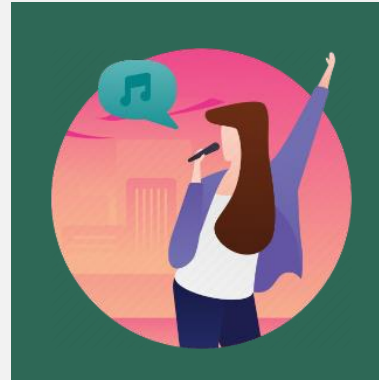


**#Rester en vie
en bonne santé**

La dynamique de l'énergie



Nous connaissons les solutions...












...

Repos, loisirs & performances :

Pour être au top : sommeil, congés, sport sont bénéfiques à l'activité économique

un dirigeant qui
INSPIRE
est un dirigeant qui respire

		Indice d'activité économique		Moyenne
SOMMEIL 	Au moins 7 h par nuit	5,6		6 h 30 par nuit
	Moins de 6 h	5,1		
SPORT 	3 h d'activités physiques par semaine	5,9		1 h 51 par semaine
	Moins de 1 h	5,3		
CONGÉS 	5 semaines et plus	5,8		4 semaines de congés/an
	2 à 5 semaines	5,3		



**Pourquoi ne passons-nous pas
à l'action ?**

RENFORCEMENT DES HABITUDES

Très fort pour justifier qu'on ne veut pas bouger

Bien-Être

Ambition + élevée
Boussole émotionnelle
environnement

CHANGEMENT DE RELATION AVEC L'ENVIRONNEMENT

Intégrer des stratégies en lien avec PROJETS

ZONE DES POSSIBLES
« Sur quoi j'ai la main »

« pour l'instant, ça va »
PERTE DE SENS

REUSSITE OBJECTIFS

VALEURS

APPRENDRE
à les gérer

ALERTES EMOTIONNELLES

QUÊTE NOUVEAU SENS

PASSIF INCONFORTABLE

Fuite, suradaptation, agressivité, violence

NON SENS
En mode Victime

Mal-Être

ACCUEILLIR
ce qui se passe

ACTIF INCONFORTABLE

J'accepte de faire des choses nouvelles inconfortables.

MICRO COMPORTEMENTS RÉPÉTÉS

SENS CROISSANCE

STIMULUS

ENTRE

&

IL Y A UN ESPACE

RÉPONSE

DANS CET ESPACE

RÉSIDE NOTRE POUVOIR DE

CHOISIR

NOTRE RÉPONSE

DANS NOTRE

RÉPONSE

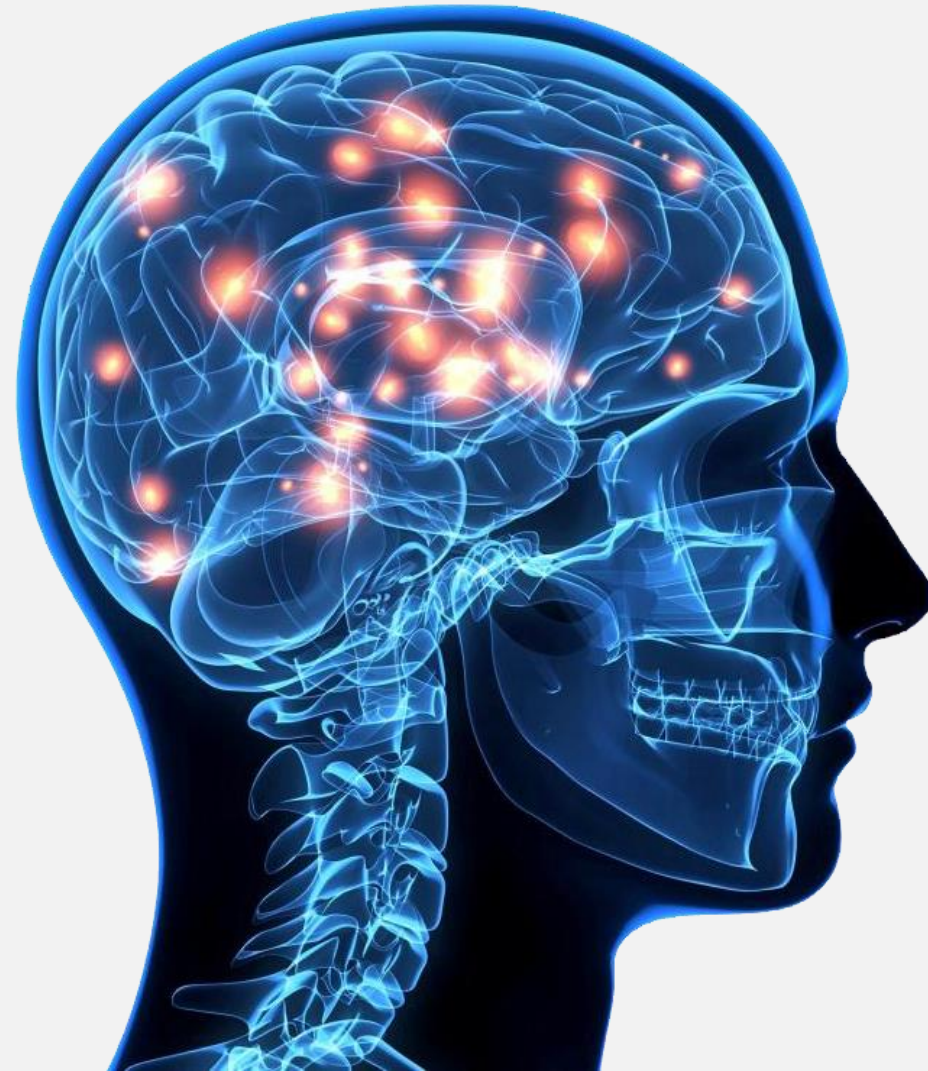
RÉSIDE

NOTRE CROISSANCE

& NOTRE LIBERTÉ

- VIKTOR FRANKL

Le stress focalise notre attention



Notre **cerveau** est conçu pour nous protéger
des choses inconfortables, qui font peur ou sont difficiles.
Notre cerveau nous sabote. Il nous protège.
Il essaye de **nous garder en vie.**



Cela explique que nous avons l'habitude d'hésiter.

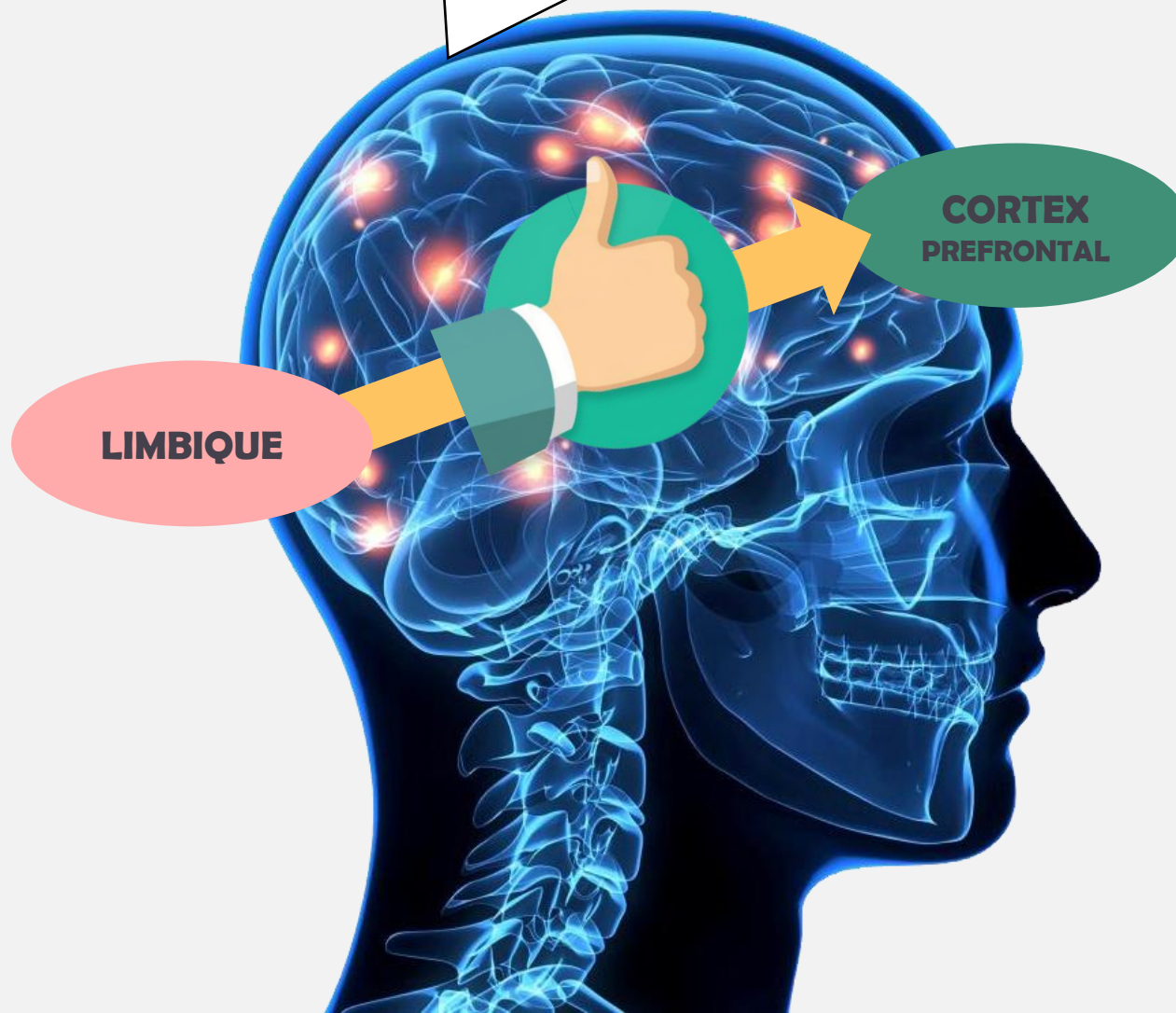
Cette hésitation dure un **micro-moment de 5 secondes.**





Entraînons-nous à apprendre
comment **prendre le contrôle**
de ce micro-moment
et **de notre attention.**

Ai-je un problème
en ce moment ?



Avoir peur = Être enthousiaste

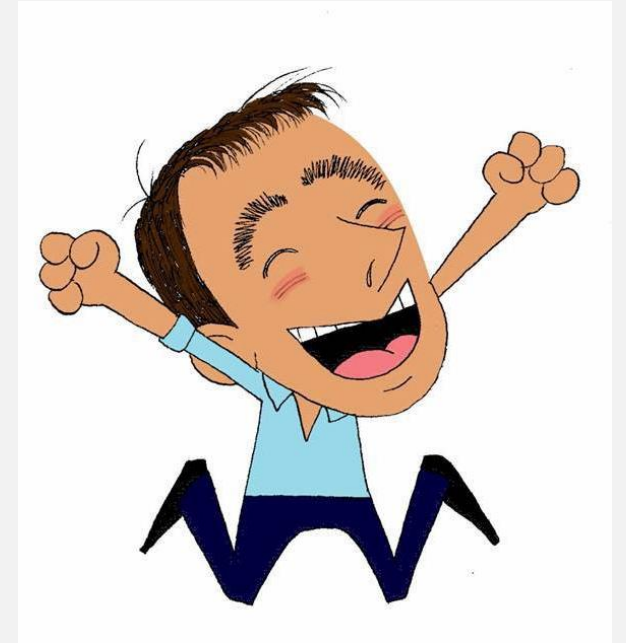
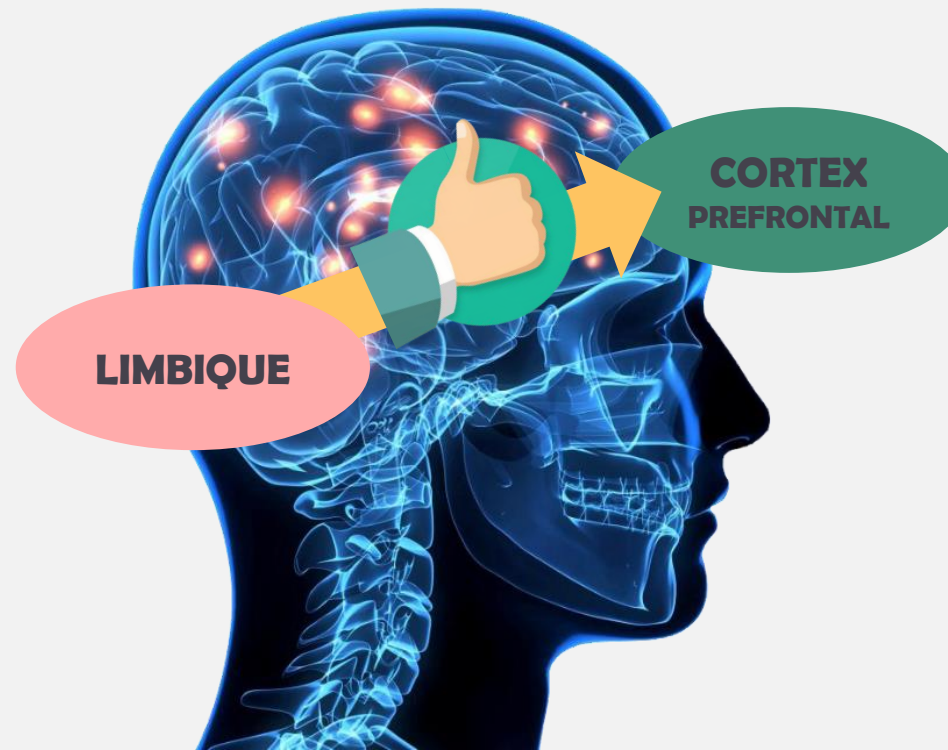
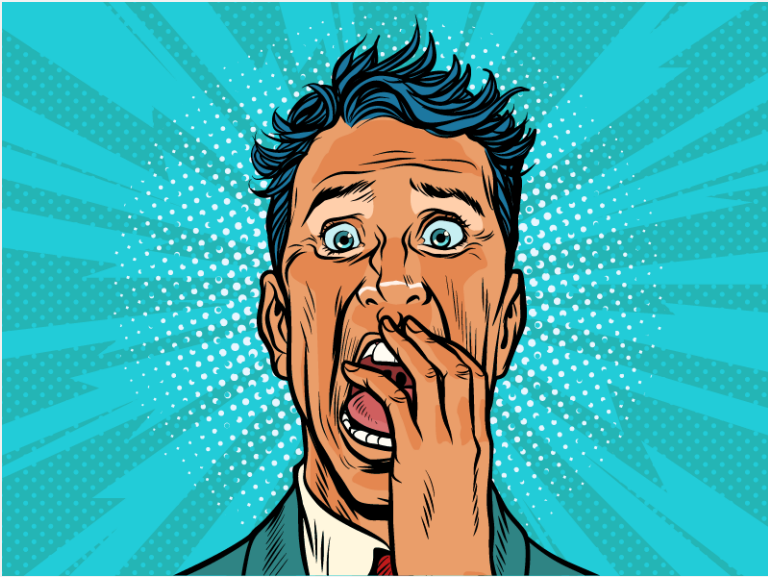
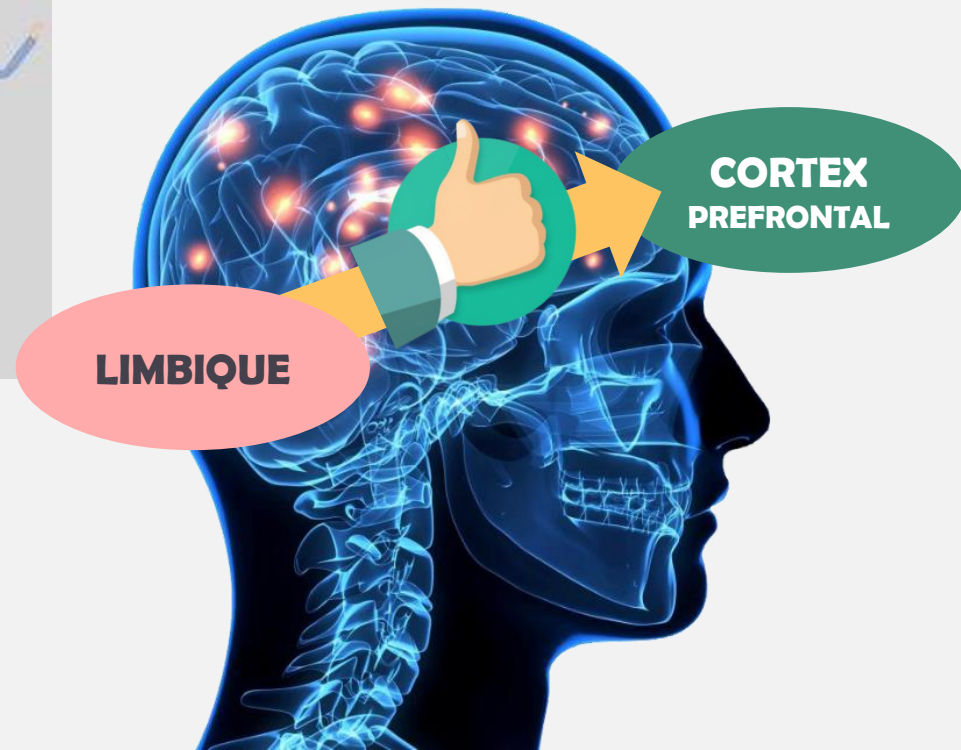
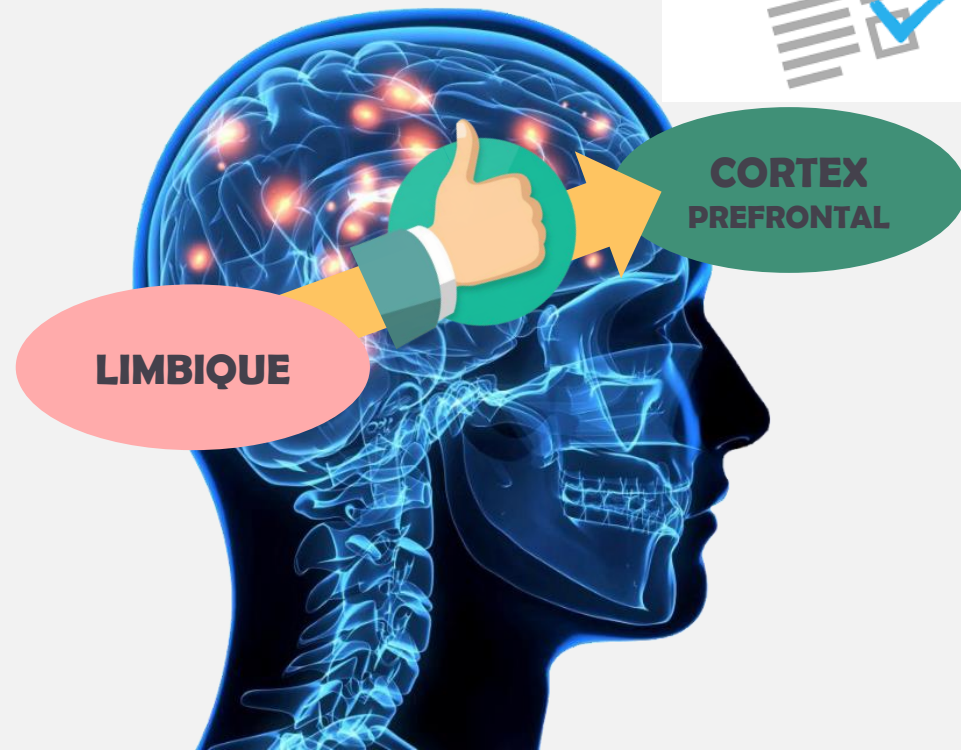


Image réelle = image virtuelle



Pourquoi je suis
prêt.e à...?



Quel point commun ?

**Cohérence
cardiaque**

Yoga

Tai chi

Qi Gong

Méditation

Sophrologie

...





ÉVÈNEMENT PASSÉ
HABITUDES



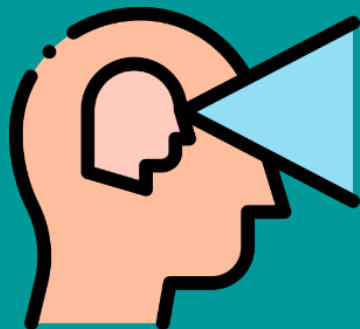
FUTUR ANXIEUX

Entraînons-nous à reprendre le contrôle de
notre attention.



**#Rester en vie
en bonne santé**

**Bien me connaître
& les autres**



Écouter mon corps



**Changer de
relation avec
l'environnement**



**Reprendre le contrôle
de mon attention
& se focaliser**



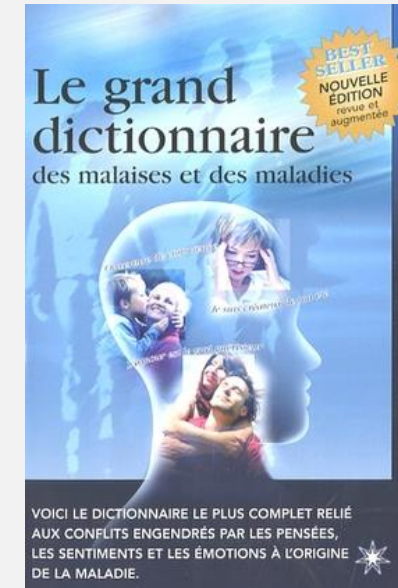
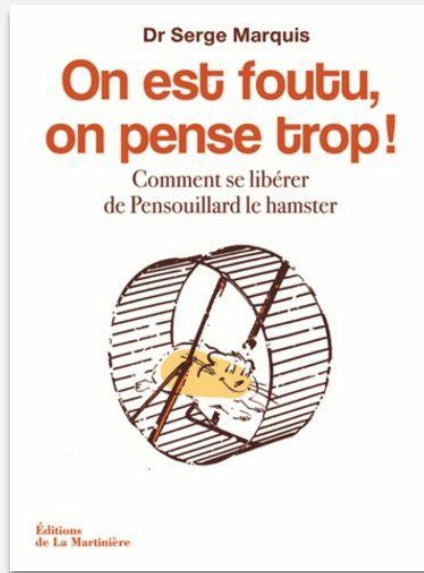
**Accepter de faire
des choses nouvelles
inconfortables**



**Choisir ma réponse
pour croître
& rester libre**



POUR ALLER + LOIN



« Faites le meilleur usage de
ce qui est en votre pouvoir
et prenez le reste comme il arrive. »

Merci à tous !

**le
club**

TGS France