

Claude Berthoumieux

Stress

Burnout

**Le travail
vous épuise ?**

Faites votre Bilan de Stress
et découvrez
vos sources
de pressions internes

www.d-stress-psy.com

Mon travail m'épuise Suis-je menacé(e) par le burnout ?

Voici 2 tests pour vous évaluer

**UN TEST D'ÉVALUATION DU DEGRÉ
DE VOTRE STRESS PROFESSIONNEL ET
BURNOUT**

+

**UN QUESTIONNAIRE POUR DECOUVRIR
LES MESSAGES INTERNES QUI VOUS
STRESSENT**

Sommaire

Préambule nécessaire	Page 4
Introduction	Page 5
A propos de l’auteure	Page 6
Présentation du test d’évaluation et du questionnaire....	Page 7
1^{ère} partie : votre stress professionnel	Page 8
Analyse des résultats du test, les 3 phases du burnout...	Page 9
2^{ème} partie : A la source de nos pressions internes	Page 10
Le questionnaire	Pages 11 et 12
Résultat du questionnaire des messages contraignants...	Page 13
Les atouts et les pièges des messages.....	Page 14
Les comportements dictés par les messages	Page 15
Comment diminuer l’impact des messages	Page 16
Les permissions (antidotes des messages)	Pages 17 et 18
Apprenez à vous donner des permissions	Page 19
Conclusion	Page 20

A lire, avant tout

L'auteure s'est efforcée d'être aussi précise et complète que possible lors de la création de ce document

Malgré ceci, elle ne peut, en aucun cas, garantir ou représenter l'exactitude du contenu de cet ouvrage, du fait de l'évolution et de la mutation rapide des connaissances.

Bien que tout ait été fait afin de vérifier les informations contenues dans cet ouvrage, l'auteure n'assume aucune responsabilité concernant les éventuelles erreurs ou omissions, ni d'une mauvaise interprétation ou compréhension du sujet développé.

Toute forme d'offense pouvant être ressentie par des personnes, peuples ou organisations seraient purement involontaires.

Dans ce genre de livres pratiques de conseils, il n'est fait aucune garantie de résultat.

Les lecteurs sont avertis et doivent faire appel à leur propre jugement à propos de leurs capacités personnelles à agir en conséquence.
Ce document ne peut être interprété comme un traitement médical ou paramédical.

Les lecteurs sont invités à faire appel à des services professionnels compétents ou à faire appel à des professionnels de la santé.

Ce guide a été créé pour vous aider dans vos démarches et dans votre compréhension de certaines problématiques, mais il ne peut, en aucun cas, se substituer à un diagnostic ou une étude de votre situation approfondie par un professionnel.

Vous pouvez le distribuer ou le recopier à loisir , en évitant d'en déformer les propos, volontairement.

Si vous en prenez une partie pour le mettre sur votre site, veuillez, SVP, en citer la source : Claude Berthoumieux, psychothérapeute . <http://www.d-stress-psy.com>

Introduction

Bravo ! Vous venez de faire un premier pas vers un meilleur équilibre de votre vie professionnelle, ce qui ne manquera pas d'avoir des conséquences positives sur votre vie privée.

Le thème du stress professionnel n'est pas une question « de mode », comme le disait le PDG de France Télécom, lors de la vague de suicides qui avait touché la Société au cours des années 2000. D'après des observateurs de l'ONU, le stress professionnel est en train de passer de la 4^{ème} place à la 2^{ème}, juste après le Sida, en ce qui concerne la santé mondiale.

Aujourd'hui, le coût du stress, en Europe, atteint les 45 milliards d'Euros. Il y a urgence !

Le gouvernement s'en est inquiété et a mis en place, dès 2009, des commissions de surveillance pour évaluer toutes les entreprises.

Bon stress, mauvais stress, burnout ? Est-ce personnel ou professionnel ?

Quand il y a un problème, chacun se renvoie la balle :

« *Untel a craqué au boulot ? c'est normal, il était fragile !* » disent les Directions.

« *Pas du tout !* » répond la famille « *Avant de prendre ce travail, il allait bien, c'est la pression de l'entreprise qui l'a rendu malade !* »

Du simple stress au burnout, ce n'est qu'une question de degré et de temps.

58 % des personnes atteintes par le burnout, sont dans le déni de leur état, et, quand elles s'écroulent, il est souvent trop tard. J'en connais qui ont perdu 2 ans de leur vie et se retrouvent avec des séquelles irréversibles sur le plan psychologique et physique.

Sans compter les passages à l'acte contre soi ou les autres, auxquels certains états de stress extrême peuvent nous mener.

Nous avons, tous, le pouvoir d'éviter cela en faisant le point sur notre état de stress.

Faire un bilan ou s'auto-évaluer n'a jamais fait de mal à personne.

On fait bien des bilans préventifs pour dépister le cancer du sein ou du colon,

pourquoi ne pas savoir où nous en sommes, face à cette déferlante du burnout dans nos sociétés ?

Ce document est une occasion, pour vous, de vous poser les bonnes questions sur vous-même, et votre rapport au travail.

Si, jusqu'ici tout va bien et que vous êtes en parfaite harmonie avec votre « job », rien ne vous empêche de vous faire plaisir en constatant que votre niveau de stress est très bas !

Par contre, si vous sentez confusément que vous êtes en train de changer, que vous êtes un peu moins motivé(e), un peu trop souvent fatigué(e), un peu plus irritable, ou que vos enfants sont très énervés... C'est le moment de regarder la réalité en face.

**Vous êtes responsable de votre vie et vous avez les clés
de votre propre évolution.**

Vous avez peur des résultats ? Ne vous inquiétez pas, je suis là pour répondre à toutes vos questions, le cas échéant.

A Propos

De l'auteure et du sujet de ce document



Psychothérapeute depuis 43 ans, spécialisée dans les risques psychosociaux depuis le début des années 90, j'ai rencontré plusieurs centaines de personnes dans les entreprises et j'ai été témoin de cette gangrène qui gagne aujourd'hui le monde du travail.

J'ai pu voir naître et grandir ce phénomène qui touche, aujourd'hui, toutes les couches de la société et transforme en profondeur, les personnes qui en sont atteintes.

Tout a commencé au milieu des années 80 ...

J'avais créé un Centre de développement personnel dans le Sud-Ouest de la France.

Lors de mes consultations, j'ai été frappée par un petit détail inquiétant : d'habitude, mes patients me parlaient de leurs difficultés conjugales, de leurs problèmes relationnels, avec leurs enfants, leurs parents et d'autres états de mal être.

Insensiblement, et ce, en particulier à la fin de ces mêmes années, certains me parlaient de leur travail, de relations conflictuelles avec des chefs ou des collègues... Ils ou elles m'évoquaient une charge de travail trop lourde, la peur de ne pas y arriver, et surtout, des conséquences que tout ce stress avait sur leur vie privée et familiale.

Les cadres, en particulier, étaient touchés, avec la sensation d'être pris entre le marteau et l'enclume. D'aucuns se sentaient gagnés par une profonde envie de partir ou d'en finir avec un monde qui poursuivait des valeurs auxquelles ils ne pouvaient plus s'identifier.

J'ai décidé d'aller voir les entreprises de plus près !

Spécialisée en victimologie, pendant toute la durée des années 90, j'ai aidé des victimes à gérer le choc post traumatique après des attaques à main armée ou des séquestrations. En 2001, j'ai publié « *Agressions, les blessures invisibles* » ou, *comment traverser le miroir de la violence*. Et, par la suite, en 2005 : « *Vivre après une agression.* »



A partir des années 2000, un phénomène nouveau s'est produit : j'intervenais de moins en moins pour les attaques dites « violentes » et de plus en plus sur des cas d'incivilités au travail Comme des agressions verbales, des menaces, ainsi que sur des cas de harcèlement ou de suicides au travail. Sans compter le nombre de fois où j'étais appelée, en urgence, pour des cadres en burnout. Aujourd'hui, j'interviens, de plus en plus en urgence, pour prévenir de possibles suicides dans le milieu du travail.

Face à la montée de cette violence « ordinaire » et, à la souffrance croissante des personnes dans le monde du travail, je me suis totalement engagée et investie dans la prévention du stress professionnel auprès des entreprises.

Deux tests pour vous auto-évaluer

Voici deux moyens de mieux vous connaître et de savoir où vous en êtes.

Le premier est un test d'évaluation du stress/burnout : le MBI

L'autre une sorte de quizz , un questionnaire pour découvrir vos sources de pression interne.

Les deux ont été élaborés par des spécialistes de la santé mentale et du stress professionnel.

- 1- **le MBI : Malasch Burnout Inventory** a été conçu par Christina Malasch Psychothérapeute. C'est elle qui a complété la définition du burnout, en tant que **syndrome d'épuisement professionnel**.

Ce test vous permettra de savoir où vous en êtes sur l'échelle du stress professionnel et si vous êtes potentiellement menacé(e) par le burnout.



- 2- **Le Questionnaire des Messages Contraignants**, ces **petites voix** qu'on n'entend plus, et qui nous conduisent à adopter certains types de comportements, en nous mettant la pression.



Les messages, ont été définis par **Taibi Khaler** (Analyste Transactionnel et créateur du modèle Process Communication) Michaël Reddy, un de ces collaborateurs ajoute que *« ce sont des pressions internes que nous exerçons sur nous-mêmes pour nous contraindre à mobiliser une énergie d'un autre ordre que celle que nous utiliserions normalement dans les mêmes circonstances. »*

Comment bien faire les tests ?

Il y a deux manières de répondre à des questions.

- Soit vous répondez en fonction de l'image idéale que vous avez de vous-même (je ne vois pas l'intérêt, mais ça peut arriver !)
- Soit vous vous mettez en relation avec votre subconscient (qui en sait plus sur vous que vous-même parfois !)
Prenez le temps de bien ressentir en vous ce qu'il se passe à la lecture de chaque question , et posez-vous la question *« Sur une échelle de 1 à 6 , quel est le chiffre qui me vient spontanément à l'esprit ? »*

À vos stylos, prêts ?... Répondez !

1^{ère} Partie

Le test du MBI - Echelle de Maslach (Maslach Burnout Inventory)

Pour évaluer votre stress et degré de burnout

Indiquez la fréquence à laquelle vous ressentez ce qui est décrit à chaque item

Jamais : 0 / Quelquefois par an, au moins une fois : 1 / Quelquefois par mois : 3- / Une fois par semaine : 4 / Plusieurs fois par semaine : 5 - Chaque jour : 6

Entourer le chiffre correspondant à votre réponse

Items	Fréquence
1- Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail	0 1 2 3 4 5 6
2- Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail	0 1 2 3 4 5 6
3- Je me sens fatigué(e) lorsque je me lève le matin et que j'ai à affronter une autre journée de travail	0 1 2 3 4 5 6
4- Je peux facilement comprendre ce que mes collaborateurs (ou clients) ressentent	0 1 2 3 4 5 6
5- Je sens que je m'occupe de certains de façon impersonnelle comme s'ils étaient des objets	0 1 2 3 4 5 6
6- Travailler avec des gens toute la journée me demande beaucoup d'effort.	0 1 2 3 4 5 6
7- Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes clients ou de mes collaborateurs	0 1 2 3 4 5 6
8- Je sens que je suis en train de craquer à cause de mon travail	0 1 2 3 4 5 6
9- J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens	0 1 2 3 4 5 6
10- Je suis devenu(e) plus insensible aux gens depuis que j'exerce cette fonction.	0 1 2 3 4 5 6
11- Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement	0 1 2 3 4 5 6
12- Je me sens plein(e) d'énergie	0 1 2 3 4 5 6
13- Je me sens frustré(e) par mon travail	0 1 2 3 4 5 6
14- Je sens que je travaille « trop dur »	0 1 2 3 4 5 6
15- Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à mes collaborateurs	0 1 2 3 4 5 6
16- Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop	0 1 2 3 4 5 6
17- J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes collaborateurs, ou collègues	0 1 2 3 4 5 6
18- Je me sens regaillardi(e) lorsque, dans mon travail j'ai été proche des collaborateurs ou des clients (*)	0 1 2 3 4 5 6
19- J'ai accompli, dans ce travail, beaucoup de choses qui en valent la peine .	0 1 2 3 4 5 6
20- Je me sens au bout du rouleau	0 1 2 3 4 5 6
21- Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels, très calmement	0 1 2 3 4 5 6
22- J'ai l'impression que mes collaborateurs me rendent responsable de certains de leurs problèmes	0 1 2 3 4 5 6

(*) client : doit être interprété comme une relation professionnelle au sens large (patients, collègues de travail, etc.). Maslach, C., Susan E. Jackson (1981). The measurement of experienced burnout, Journal of occupational behaviour, Vol 2, 99-113

ANALYSEZ VOS RÉSULTATS

- **Degré d'épuisement professionnel**
 - Q° : 1,2 ,3,6,8,13,14,16, 20 . **Votre total :**
 - Le degré de Burnout est : Bas, si total < 17. Modéré, si 18. Elevé, si total > 30
- **Degré de perte d'empathie ou dépersonnalisation des clients/patients**
 - Q° : 5,10,11,15,22. **Votre Total :**
 - Degré de Burnout : Bas, si total < 5. Modéré, si 6. Elevé, si total > 12
- **Vis à vis de votre sentiment d'accomplissement personnel :**
 - Q° 4,7,9,12,17,18,19,21. **Votre Total :**
 - Degré de Burnout : Bas, si total > 40. Modéré, si 34. Elevé, si total < 36

Les 3 caractéristiques d'un Burnout avancé

En réalité ce sont trois phases successives , la 1^{ère} engendrant la 2^{nde}, etc... Ensuite, elles s'auto entretiennent jusqu'à l'écroulement de la personne.

1 / Un Epuisement professionnel

Vous êtes fatigué(e) à l'idée même de travailler, c'est une fatigue chronique, avec des troubles du sommeil, et des troubles physiques divers : mal de dos, douleurs musculaires, migraines fréquentes, perte d'appétit, perte de désir. Vous êtes enclin(e) à des crises d'angoisse, des vertiges, des peurs soudaines. Et, une perte totale de motivation à l'égard de tout ce qui vous avait, jadis, enthousiasmé(e).

Pour C.MASLACH, ainsi que pour la plupart des auteurs, « l'épuisement serait la composante-clé du syndrome de burnout». A savoir, le signe 1^{er} et le symptôme le plus manifeste. A l'opposé de la dépression, **il y a une disparition rapide des troubles dès que vous arrêtez de travailler.**

2 / Une perte d'empathie vis à vis de vos clients/patients

Les spécialistes parlent de « dépersonnalisation » des autres : il s'agit d'une « déshumanisation » de vos rapports interpersonnels. Vous êtes excessivement détaché(e), parfois cynique et vous multipliez les attitudes négatives à l'égard de vos clients, de vos collaborateurs ou de vos collègues. Ils deviennent des « N° » de dossier ou de chambre (ex : dans le cadre hospitalier, où il arrive qu'on désigne une personne par sa maladie : « *L'appendicite de la 3 vient de nous sonner, tu y vas ?!* »). Vous éprouvez un sentiment de culpabilité vis à vis de votre possible agressivité. Vous évitez les contacts sociaux et, vous vous repliez sur vous-même. Vous n'avez plus aucune empathie à l'égard des autres dans le cadre de votre travail. Votre famille en profite aussi, vous vous isolez pour ne pas avoir à les regarder en face.

3 / Une dévalorisation personnelle

Vous êtes au niveau « - 100 » du sentiment de réussite et d'accomplissement personnel : vous vous sentez nul(le) , vous vous dévalorisez complètement, vous devenez négatif (ve) et vous vous sentez incapable de faire évoluer la situation. Vous pensez que tout est fichu, que ce que vous avez fait jusqu'ici n'a servi à rien et que votre vie est un échec. Ce sentiment est la conséquence d'une situation difficile, répétitive, conduisant à l'échec malgré vos efforts. Vous commencez à douter de vos réelles capacités, d'accomplissement et vous doutez de pouvoir en sortir.

2^{ème} partie

Retour à la source de nos pressions internes Les Messages contraignants Ces « Petites Voix » qui nous stressent plus que de raison

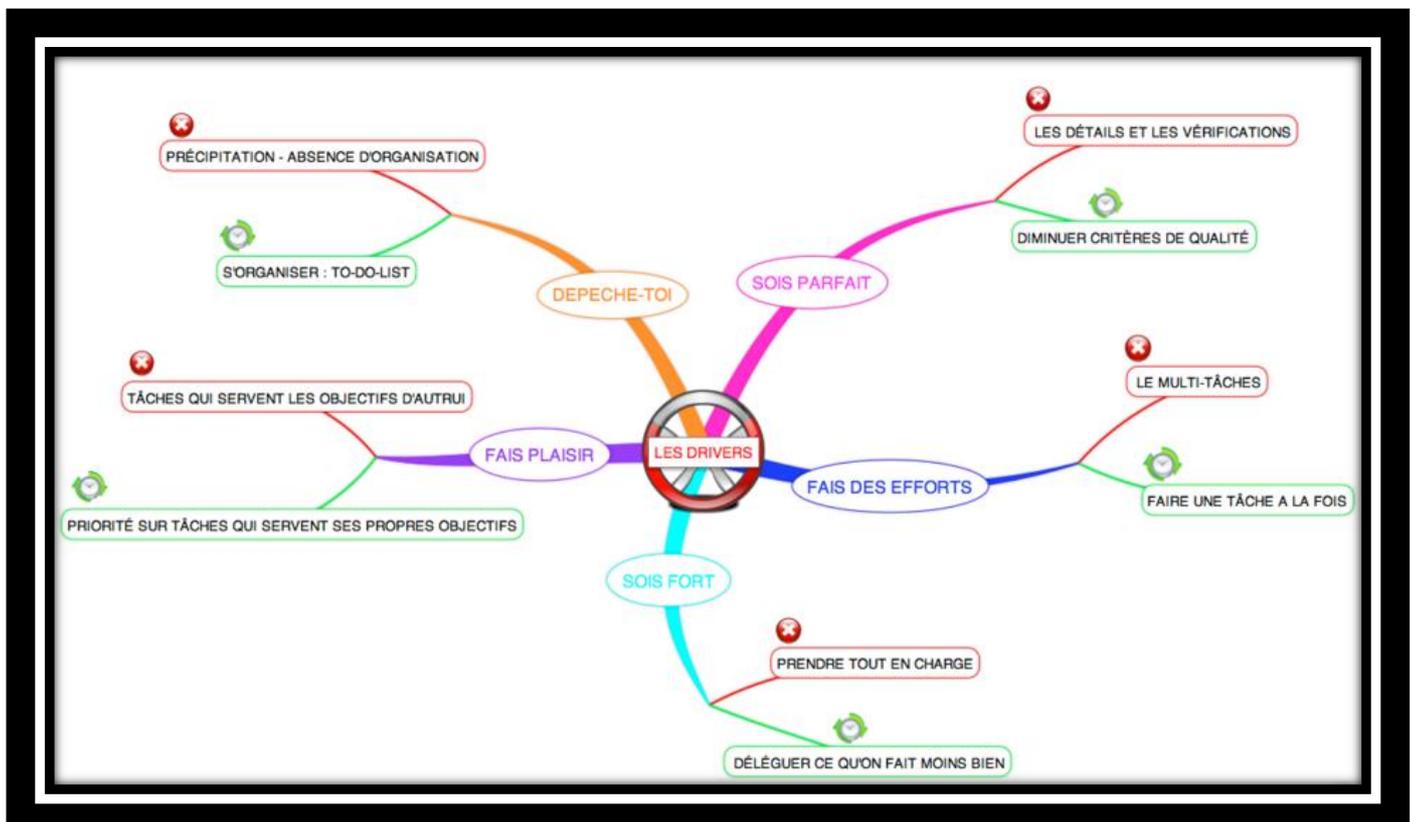
Nos limites sont, en partie, dictées par des interdits qui nous ont été inculqués dans notre enfance lors de notre éducation, par les mots, les attitudes, les sous entendus de nos éducateurs (parents, professeurs, personnes affectivement importantes pour l'enfant que nous étions).

Ces messages, intériorisés au point que nous ne les entendons plus consciemment, nous mettent la pression et nous obligent à agir toujours de la même manière.

Ils s'activent surtout sous l'effet du stress, et influencent nos comportements, directement ou indirectement, positivement ou pas.

C'est dans le cadre de **l'Analyse Transactionnelle** qu'a été utilisée cette grille des **Messages Contraignants** appelés aussi « Drivers ». Le concept a été créé par **Taibi Kalher**, également créateur du Process Communication Model.

Pour rendre à César ce qui est à César, le schéma ci-dessous est extrait de son site.



Entouré de vert : les conseils pour contrecarrer les messages.
En général nous sommes sous l'influence de deux messages majoritaires.
Répondez au questionnaire ci-dessous pour découvrir lesquels.

Le questionnaire

Pour être aimé ... pour réussir...pour être efficace... comment faites-vous ?

0= c'est pas moi du tout 1= c'est parfois vrai 2= oui, il y a bien de ça 3= ça me ressemble 4= c'est tout à fait moi

1-	J'ai toujours l'impression de me battre contre la montre	0 1 2 3 4
2-	Je pense que l'effort est plus important que le résultat	0 1 2 3 4
3-	Dans la vie on doit se débrouiller seul	0 1 2 3 4
4-	Pour commencer une tâche il me faut toutes les informations	0 1 2 3 4
5-	Il est important que les autres soient bien disposés à mon égard	0 1 2 3 4
6-	Le stress me dope	0 1 2 3 4
7-	J'ai souvent peur de ne pas être à la hauteur	0 1 2 3 4
8-	Je suis très exigeant(e) envers moi-même et envers les autres	0 1 2 3 4
9-	Pour être satisfait(e), je dois exceller	0 1 2 3 4
10-	Pour être aimé il faut rendre service	0 1 2 3 4
11-	Je ne peux pas déléguer parce que les autres sont trop (ou pas assez)	0 1 2 3 4
12-	Je dois dépenser beaucoup d'énergie pour faire les choses	0 1 2 3 4
13-	Je n'apprécie guère mes émotions et leur expression	0 1 2 3 4
14-	Pour être efficace une tâche doit être parfaite	0 1 2 3 4
15-	Pour mon entreprise, je suis disponible, même chez moi	0 1 2 3 4
16-	Je parle vite	0 1 2 3 4
17-	J'ai parfois une sensation d'oppression et le peur d'exploser	0 1 2 3 4
18-	J'aime accomplir de nobles tâches	0 1 2 3 4
19-	La logique, les faits, les chiffres, voilà les vraies valeurs	0 1 2 3 4
20-	Il faut dire aux gens ce qu'ils ont envie d'entendre	0 1 2 3 4
21-	J'ai souvent envie d'interrompre les gens pour finir leurs phrases	0 1 2 3 4
22-	Je me sens responsable de ce qui arrive aux autres	0 1 2 3 4
23-	Je suis particulièrement à l'aise dans l'échange intellectuel	0 1 2 3 4
24-	J'aime arriver précisément à l'heure, c'est important pour mon image	0 1 2 3 4
25-	J'aime savoir qu'un collègue a besoin de moi	0 1 2 3 4
26-	Je dis souvent « pressons...et alors... ensuite...oui oui ...	0 1 2 3 4
27-	Les autres trouvent que je me plains souvent	0 1 2 3 4
28-	J'aime ce qui fait appel à la logique	0 1 2 3 4

29-	Il faut que je donne à penser que je n'ai pas de faiblesse	0 1 2 3 4
30-	Il faut savoir se mettre en 4 pour rendre service	0 1 2 3 4
31-	Lorsque j'attends, je fais les 100 pas	0 1 2 3 4
32-	Les gens me trouvent gentil (le)	0 1 2 3 4
33-	J'ai du mal à faire confiance	0 1 2 3 4
34-	Je dois réussir pour ne pas être critiqué(e)	0 1 2 3 4
35-	J'aime aider les autres	0 1 2 3 4
36-	Je tapote avec mes doigts et mes pieds	0 1 2 3 4
37-	Je crée des situations confuses où je me trouve stupide	0 1 2 3 4
38-	Le jugement des autres sur moi m'importe beaucoup	0 1 2 3 4
39-	C'est important que je sois convaincu(e) d'être le ou la meilleure	0 1 2 3 4
40-	Je ne sais pas dire non	0 1 2 3 4
41-	Je vais trop vite, ce qui me fait faire des erreurs	0 1 2 3 4
42-	Que d'efforts pour répondre à toutes ces questions, c'est fastidieux	0 1 2 3 4
43-	Je me sens en sécurité quand je ne m'implique pas émotionnellement	0 1 2 3 4
44-	Tant qu'une tâche n'est pas impeccable je ne suis pas satisfait(e)	0 1 2 3 4
45-	J'aime jouer le rôle de confident	0 1 2 3 4
46-	Je ne reste pas inactif (ve), quitte à faire plusieurs choses à la fois	0 1 2 3 4
47-	On me disait souvent « peut mieux faire » ou « avec un peu plus d'efforts, tu pourrais y arriver »	0 1 2 3 4
48-	Je me demande si je réponds bien à ce questionnaire ?	0 1 2 3 4
49-	J'attends de mes collaborateurs qu'ils fassent exactement ce que je demande	0 1 2 3 4
50-	Je n'aime pas qu'on ne respecte pas le timing, les objectifs ou qu'on fasse des digressions	0 1 2 3 4

Résultat du questionnaire

SOIS FORT	FAIS PLAISIR	FAIS EFFORT	FAIS VITE	SOIS PARFAIT
3	5	2	2	4
8	10	7	6	9
13	15	12	11	14
18	20	17	16	19
23	25	22	21	24
28	30	27	26	29
33	35	32	31	34
38	40	37	36	39
43	45	42	41	44
50	48	47	46	49
Total	Total	Total	Total	Total

Mes deux messages contraignants principaux sont

Prenez les 2 scores les plus élevés

--	--

Vous pouvez aussi aller sur ce site pour faire le test par internet
<http://www.analyse-transactionnelle.com/Messages/Messages.php>

Évaluez vos atouts et les pièges qui vous attendent

MESSAGES	ATOUPS Les avantages des messages	PIÈGES Les inconvénients
<p>FAIS PLAISIR</p> <p><i>Que ne ferait-t-on pour être Aimé ou reconnu ?</i></p>	<p>Sens de l'adaptation Serviable Sociable Chaleureux Conciliant Pacifique Adaptable et flexible</p>	<p>Veut toujours plaire Ne sait pas dire non Evite les conflits</p> <p><i>Grand besoin d'être aimé</i></p>
<p>SOIS FORT</p> <p><i>Il ne faut pas montrer sa faiblesse ou ses blessures On dépense une grande énergie pour les dissimuler</i></p>	<p>Sérieux Responsable Autonome Décideur Fonceur Sens de la Mission Tenace</p>	<p>Ne sait pas déléguer Solitaire Ne sait pas travailler en équipe Ne sait pas encourager N'exprime pas ses sentiments</p> <p><i>Besoin de challenges</i></p>
<p>FAIS EFFORT</p> <p><i>On ne mérite des récompenses que lorsqu'on a fait beaucoup d'efforts pour y arriver</i></p>	<p>Travailleur Courageux Volontaire Sens de l'effort Créatif Innovant Tenace et endurant</p>	<p>Se décourage facilement Dispersé Débordé Jamais fini Surmené Souvent fatigué <i>Besoin d'attention</i></p>
<p>DÉPÊCHE TOI</p> <p><i>On n'a pas de temps à perdre « Le rien à faire », c'est l'angoisse</i></p>	<p>Réactif Rapide Concret Locomotive Efficace</p>	<p>Superficiel N'écoute pas Egoïste Impulsif Activiste Agité, impatient <i>Besoin de temps</i></p>
<p>SOIS PARFAIT</p> <p><i>Le message des perfectionnistes</i></p>	<p>Précis Organisé Sens du détail et de l'analyse Exigeant/soi Prend du recul</p>	<p>Exigeant/autres Ne sait pas décider Ne sait pas choisir Maniaque Se noie dans les détails <i>Besoin d'être reconnu</i></p>

Repérez vos comportements, liés aux messages et, à la pression qu'ils exercent sur vous

LES MESSAGES	LES COMPORTEMENTS
<p>Sois parfait</p> 	<p>Peut mieux faire !</p> <p>Vérifie, plusieurs fois, recommence, s'inquiète de la critique, titille sur les détails, a peur des erreurs qu'il finit toujours par commettre, irrite son entourage</p>
<p>Sois fort</p> 	<p>Ne montre jamais ses faiblesses</p> <p>Intolérant, rigide. Pas la peine d'écouter les autres j'ai toujours raison. Susceptible, Réaction forte à l'opposition Travaille seul.</p>
<p>Dépêche toi</p> 	<p>Ne rien faire est une perte de temps</p> <p>Fait les choses au dernier moment, régulièrement en retard, agité, décide trop vite. Fait trop de choses en même temps, décide trop vite commet des erreurs par précipitation</p>
<p>Fais plaisir</p> 	<p>Faut être gentil avec tout le monde</p> <p>Ne dit pas ce qu'il veut, ou ce qu'il ressent de peur de faire du tord à autrui et d'être rejeté ou déprécié. Ignore les difficultés, cache les défauts. Ne veut pas décevoir</p>
<p>Fais des efforts</p> 	<p>C'est pas grave si on ne réussit pas l'important c'est d'essayer</p> <p>Se donne beaucoup de mal à réaliser, Rien n'est jamais fini, rien n'est facile, Tout est fatiguant, à la longue, ne ressent pas de plaisir à faire les choses. Baratine et fatigue son entourage. Tout est lourd et difficile !</p>

Comment diminuer l'impact des messages sur vos comportements ?

**GEREZ VOS MESSAGES
CONTRAIGNANTS LES PLUS
FORTS**

- Dépassez-les
- Gardez leurs côtés positifs
- Diminuez leurs effets néfastes

**• ACCORDEZ-VOUS
DES PERMISSIONS**



LES PERMISSIONS

Sont des antidotes pour diminuer la pression d'un ou plusieurs messages se présentent sous forme de « permissions » que vous pouvez vous donner, telles des affirmations que vous allez répéter non-stop pendant plusieurs jours. (21 jours, c'est l'idéal)

Les MESSAGES	LES PERMISSIONS
FAIS PLAISIR	Tu as le droit d'exprimer tes attentes et tes valeurs. Tu peux refuser ce qui ne te convient pas. Tu peux t'occuper de toi avant de t'occuper des autres .
SOIS FORT	Tu as le droit d'avoir des émotions sans être fragile pour autant . Tu peux être toi-même. Tu peux faire confiance aux autres
FAIS EFFORT	Tu as le droit de lever le pied, de revoir tes ambitions à la baisse. Tu peux prendre du plaisir dans ce que tu fais Tu peux réussir facilement ... on t'aimera quand même !
FAIS VITE	Prends ton temps ! Tu peux être efficace, tout en restant calme. Tu peux lâcher prise de temps en temps et prendre le temps de respirer.
SOIS PARFAIT	Tu as le droit de faire des erreurs Tu es humain et tu peux te réjouir du travail accompli. Même si tout n'est pas parfait !

Les PERMISSIONS (suite)

Voici une liste, encore plus précise et plus variée, des permissions.

Choisissez celle qui vous convient le mieux (il peut y en avoir plusieurs)
Répétez-la, dès que vous avez une minute ou dès que vous sentez que « le message » est en train d'agir sur vous.

Vous pouvez l'écrire dans votre agenda , sur votre ordinateur , dans votre voiture sur post-it

Vous vous la répétez aussi souvent que possible

J'ai le droit d'être aimé et apprécié(e) sans avoir à paraître

J'ai le droit de ressentir mes émotions et sentiments sans être faible pour autant

J'ai le droit d'être une femme, j'ai le droit d'être un homme

J'ai le droit d'être en bonne santé et en pleine forme

J'ai le droit de faire confiance

J'ai le droit de dire « non »

J'ai le droit de réussir facilement

J'ai le droit de gagner de l'argent et d'en profiter

J'ai le droit de prendre en compte mes propres besoins et désirs

J'ai le droit de demander

J'ai le droit de faire un travail facilement

J'ai le droit de comprendre et d'être intelligent(e)

J'ai le droit de prendre plus de temps pour faire ce que j'ai à faire

J'ai le droit de déplaire sans qu'il me tombe une catastrophe sur la tête

J'ai le droit de séduire et de plaire

J'ai le droit de croire en moi

J'ai le droit d'être le ou la plus fort(e)

J'ai le droit d'être le ou la moins fort(e)

J'ai le droit de ne pas être parfait(e)

J'ai le droit d'être joyeux ou joyeuse et serein(e)

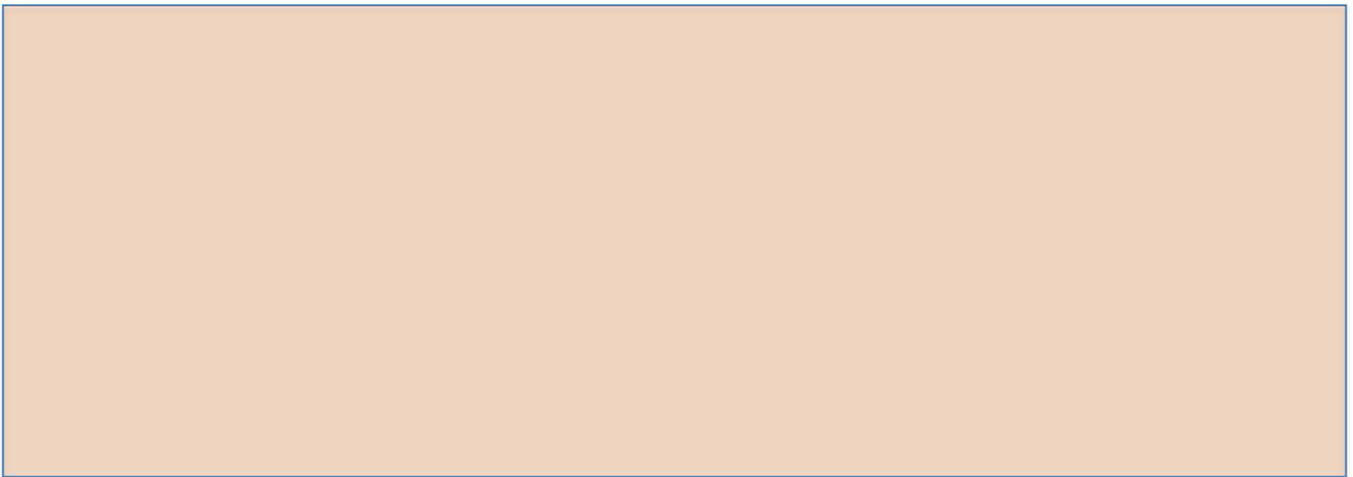
Vous pouvez inventer vos propres permissions, du moment qu'elle vont à l'encontre de vos messages contraignants.

Évitez les formulations négatives.

APPRENEZ À VOUS DONNER DES PERMISSIONS

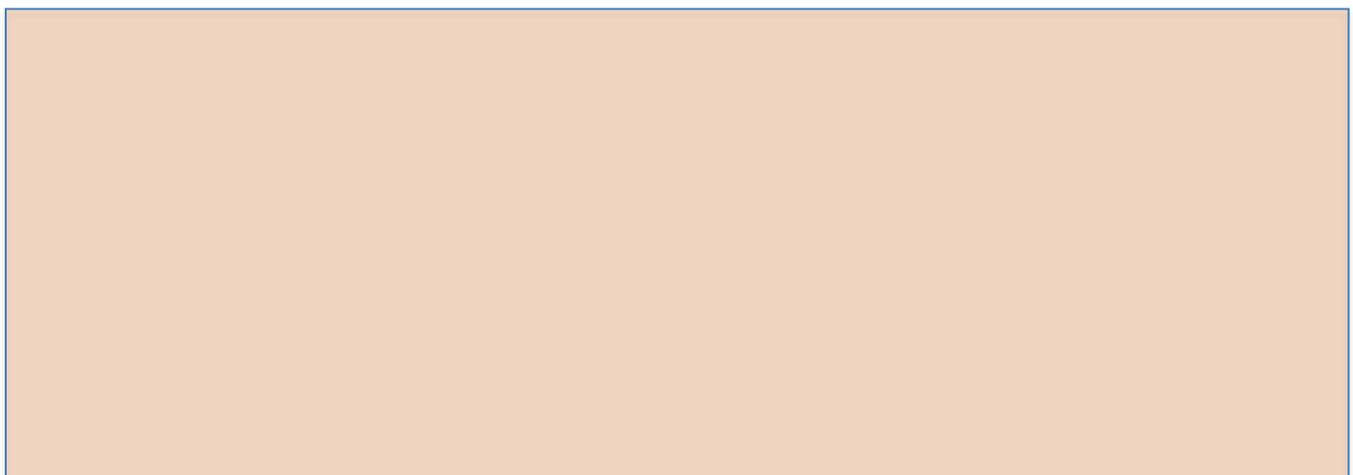
Quelle est la première permission que vous allez vous donner pour votre premier message contraignant ?

Inscrivez-la dans ce cadre



Quelle est la seconde permission que vous allez vous donner, pour votre second message contraignant ?

Inscrivez-la dans ce cadre



Conclusion

Vous l'avez compris, s'auto-évaluer est une bonne manière de mieux se connaître, de voir où nous en sommes et de comprendre ce qui nous fait agir.

Si la pression « externe », celle de l'entreprise, est forte et indéniable, et même si, aujourd'hui, le stress est une valeur de l'entreprise et qu'il faut être des battants, des guerriers prêts à tout pour vaincre la concurrence et pour gagner ensemble, il n'en reste pas moins que, sur le plan personnel, nous devons assurer, faire face aux imprévus, prendre des initiatives avec, toujours, la peur de se faire taper sur les doigts, gérer les chronophages divers et variés qui ne sont pas toujours prévus dans la définition et les attendus du poste ...

Vous ne pouvez peut-être pas changer cette réalité, mais, **vous savez, maintenant, que vous pourrez toujours agir sur vos stressés internes.**

Si on ne peut rien faire sur la réalité telle qu'elle se présente, on peut toujours apprendre à la percevoir et la vivre autrement .

Notre perception subjective de la réalité, quelle qu'elle soit, fera toujours la différence. C'est en agissant sur vous-même que vous prendrez le pouvoir sur la situation, et non l'inverse.

Si vous aviez tendance à subir les événements, vous pouvez, désormais, commencer à les choisir.

Quand on est perdu(e) d'une manière ou d'une autre, on s'arrête, on « fait le point » sur la carte pour savoir où on est, c'est la meilleure façon de retrouver notre chemin !

Avant de pouvoir manager les autres, que ce soit en entreprise ou dans votre famille, il est bon de savoir manager sa propre vie

Pour en savoir plus,
Rendez-vous sur [la conférence gratuite](#) EN WEBINAIRE
que j'ai donné sur le net

MON TRAVAIL M'ÉPUISE
SUIS JE MENACÉ(E) PAR LE BURN-OUT ?

Claude Berthoumieux

Psychologue, psychothérapeute, formatrice
Conférencière
Spécialisée dans la gestion du stress professionnel
Et les crises de la vie

Entretiens

Psychothérapie
Coaching de vie
Conseils

- En face à face, en Dordogne, près de Périgueux
- Par téléphone : 06 07 59 68 54 (à partir de 14h)
- Par Skype Pseudo : kydiali
- Par mail : info@d-stress-psy.com

Pour en savoir plus

<http://www.d-stress-psy.com>