

Stress : ceux qui l'ont vaincu nous montrent la voie

Mais de quoi parle-t-on quand on se plaint du stress ? Aujourd'hui, en particulier dans l'entreprise, le stress est dans toutes les bouches. Et les spécialistes en débattent à perte de vue. Alors plutôt que de se lancer dans les définitions, les classements, les évaluations, on pourrait prendre les choses à l'envers : que voit-on lorsque le stress a disparu, que nous apprennent ceux qui sont parvenus à soulager leur souffrance ?

« *Je n'ai plus la boule au ventre quand j'arrive au restaurant le matin, ça crie moins, on travaille mieux en équipe.* » C'est un chef-cuisinier qui s'exprime à l'issue d'une **formation au management** menée au printemps dernier. Formation à laquelle j'ai participé grâce à Jean-Luc Baticle. Trois sessions d'une journée ont permis à chaque membre des groupes d'expérimenter *in vivo* la pertinence d'un management respectueux des personnes et des objectifs.

« *Je n'aborde plus mon travail comme avant. Je ne joue plus ma vie sur chaque décision et je suis plus efficace. J'arrive aussi à mieux couper entre vie professionnelle et familiale.* » Cette jeune femme est manager de haut niveau dans le secteur des services. Je l'ai accompagnée en **coaching** pendant plusieurs mois. Au fil du travail, elle a su clarifier son implication professionnelle et dénouer ce qui la parasitait.

« *A la sortie de cette présentation devant le Codir, je me suis rendu compte d'une chose insensée : j'avais pris du plaisir à parler en public ! Maintenant, avant une présentation importante, j'arrive à dormir à peu près bien.* » C'est une **formation individuelle à la prise de parole en public** qui a permis à ce cadre d'une grande entreprise publique de franchir l'obstacle. Avec l'aide d'un comédien pour le travail de la voix et mes conseils pour l'élaboration des messages, il a su dominer ses peurs.

Quoi de commun entre ces trois expériences ? Aucune n'avait pour objectif explicite unique de « *combattre le stress* ». Mais toutes ont obtenus des résultats probants dans ce domaine. Ce constat fonde une approche pragmatique de la question du stress. Il n'y a ni recette miracle ni solution unique. Le succès repose sur l'écoute attentive de chaque situation, le questionnement sans a priori et l'élaboration d'actions sur mesure.

Nous, coachs et formateurs, nous apprenons beaucoup grâce à l'engagement, au courage et à la sensibilité de celles et ceux qui participent à ces actions. Ils nous permettent d'améliorer nos « techniques » mais ils nous apprennent surtout qu'il n'y a pas de fatalité. Leurs succès montrent qu'on peut affronter le stress. A chacun de prendre ses responsabilités : DRH, responsables de formation, collaborateurs. Les solutions existent. Alors pas de stress, à Optimcoach nous sommes là pour vous aider, c'est plutôt cool, non ?

Louis Pérez