

Le stress : une énergie à libérer

Wel'Com-Hom News



Communication & Management
Hommes & Méthodes

Com-Hom est partenaire des entreprises pour fédérer les énergies au service d'une performance durable.

www.com-hom.com

Ou comment les concepts de Yin et Yang nous éclairent



La question du stress en entreprise revient régulièrement dans nos discussions avec nos partenaires et clients. Souvent source de mal-être, de souffrance, de perte d'efficacité et de créativité, comment pouvons-nous l'aborder pour remettre cette énergie en mouvement au service de l'action ?

Le Yin nourrit le Yang, le Yang mobilise le Yin : 2 composants qui s'engendrent et se temporent mutuellement par l'échange et l'alternance. Dans l'idéal cette alternance s'effectue dans un cycle régulier à l'image de la symbolique. Une alternance donc entre agir et se ressourcer, entre changement et stabilité, entre notre rêve et nos racines.



Comment cette image nous éclaire-t-elle pour comprendre le mécanisme du stress et pouvoir agir dessus ?

Notre travail nous met quotidiennement dans des situations d'instabilité : nous mettons alors **notre énergie au service de la résolution de cette instabilité**. Notre capacité de travail et d'adaptation, notre créativité, nos compétences s'expriment pleinement pour réaliser notre mission. **Nous sommes alors dans l'action** pour avancer, l'énergie du Yang circule. Ces moments alternent heureusement avec des moments plus calmes, où nous nous posons pour prendre du recul et se reconnecter au sens et aux fondamentaux de l'entreprise. **Nous nous ressourçons**. C'est une période que nous pouvons qualifier de « Yin ».

A un moment donné, notre esprit va peut-être « s'emballer ». Il peut percevoir **une contrainte plus forte que nos moyens d'action** ne lui permettent de résoudre. Mais nous sommes tenaces, nous sommes attachés au bien-être ! Alors nous rassemblons notre énergie pour faire face à cette situation plus difficile. Pour y arriver nous avons peut-être mis en péril l'équilibre de nos besoins personnels. Mais le cycle d'alternance se poursuit et nous allons nous ressourcer avant d'affronter la nouvelle vague Ou pas ...

La problématique du **stress répétitif** est qu'il engendre petit à petit un état physique et mental à l'opposé de ce dont nous avons besoin pour en sortir. Nous sommes pris dans un cercle vicieux. Alors même que nous avons besoin d'un surplus d'énergie pour trouver des solutions différentes, originales, **notre capacité d'analyse et de créativité baisse**. Si toute cette énergie créée par le stress ne peut pas s'exprimer dans l'action salvatrice, elle s'exprime alors physiquement et émotionnellement. L'énergie du Yang ne circule plus, la personne se recroqueville.

D'où l'importance de **détecter** au plus vite une situation qui se dégrade pour pouvoir utiliser l'énergie qui reste active à retrouver un équilibre avant d'affronter la difficulté elle-même. **Chacun étant différent**, par sa personnalité, son vécu, ses compétences, ses capacités d'adaptation, ... une situation stressante pour une personne ne l'est pas nécessairement pour une autre. C'est une réalité parfois dure à accepter : « *Paul y arrive bien lui, pourquoi pas Jacques ?* ». Nous devons donc avoir une vigilance sur les symptômes physiques et comportementaux : pour nous-mêmes et pour les personnes de notre équipe.

A l'image du Yin orienté vers l'intérieur, **mettre de la conscience sur ses besoins personnels et professionnels** mis en péril dans cette phase prolongée de stress permet de débloquer une partie de notre énergie. Nous allons alors l'employer pour agir, car la solution au problème est bien dans l'action.

- ✓ **Agir sur soi-même** : priorités, organisation personnelle
- ✓ **Agir sur son environnement** : exprimer avec assertivité ses besoins et ses limites ; négocier et coopérer avec mes partenaires (internes, externes)



A nouveau enraciné, nous utiliserons notre énergie libérée pour réaliser nos activités et pour innover. Car la solution long terme passe souvent par des changements de méthodes de travail individuelles et collectives, **fruit d'une réflexion elle-même également individuelle et collective**.



Françoise BALAND

[Com-Hom](#)



A propos de l'auteur :

Françoise Baland : J'ai rejoint l'équipe Com-Hom en 2011 après une expérience de plus de 20 années dans l'industrie.

De formation Ingénieur (ENSIMAG/Grenoble INP), mon travail s'est toujours équilibré entre réalisations techniques, management de projet, management d'équipe, organisation et méthodologies.

Ces expériences m'ont permis de travailler avec tous les services de l'entreprise au sein d'équipes pluridisciplinaires. J'ai ainsi développé la passion du travail d'équipe au service des objectifs de l'entreprise et acquis la conviction que l'expérience de chacun est une source immense d'idées et de savoirs.

Notre raison d'être est représentée par notre logo : associer les **H**ommes, le **M**anagement, la **C**ommunication et les **M**éthodes au service des **O**bjectifs.

Copyright

Les textes sont la propriété des auteurs référencés et de [Com-Hom](#) .
Crédit photographique : [Com-Hom](#), [//fr.fotolia.com/](http://fr.fotolia.com/) – tous droits réservés.