

Une technique en 4 étapes pour ne plus jamais stresser

Salut ! Bienvenue ! Aujourd'hui, je te propose une vidéo de développement personnel et je voudrais partager avec toi une technique en quatre étapes pour ne plus jamais stresser. Il m'est arrivé un événement assez stressant récemment pour lequel je dois me battre et j'ai utilisé la technique que je vais partager avec toi pour m'en sortir. Et ça m'a vraiment permis de rester serein.

Comme d'habitude, une vidéo avec sous-titres intégrés, sous-titres vraiment attachés, liés à la vidéo YouTube. J'espère que ça te plaira. On est parti pour cette vidéo de développement personnel.

Donc, la technique que je vais partager avec toi aujourd'hui, c'est une technique qui fonctionne vraiment très bien quand tu as un problème qui est une situation critique, quand tu as vraiment un problème qui te fait paniquer, qui te crée de l'anxiété. Souvent, quand un problème très critique, qui t'apporte beaucoup d'émotions négatives arrive dans ta vie, eh bien, tu n'arrives plus à réfléchir, tout simplement. Tu commences à avoir peur, à te raconter des histoires. Il n'y a rien de pire que de se raconter plein d'histoires dans sa tête. Et la petite technique en quatre étapes qu'on va voir, te permet de résoudre ce problème.

Alors, elle est tirée cette technique, de ce bouquin. Il existe une version française. C'est un livre de Dale Carnegie. Ça, c'est la version anglaise : "*How to stop worrying and start living*". En français, c'est "*Comment dominer le stress et les soucis*". C'est le bouquin qui m'a le plus aidé dans ma vie et la technique qu'on va voir ensemble, elle est décrite dans ce livre. Comme je l'ai dit, il y a quatre étapes. Elles sont toutes importantes, donc reste bien jusqu'au bout.

La première étape, quand tu as quelque chose de très stressant qui t'arrive, un problème vraiment stressant, qui te rend très anxieux, c'est de définir le pire qui puisse t'arriver. Quand on a un problème, comme je le disais, on se raconte des histoires et ces histoires, souvent, sont complètement irréalistes en fait. On commence à se faire des scénarios noirs et très critiques. C'est ce que l'on appelle une spirale négative. C'est une spirale infernale en fait, qui, à chaque fois t'emmène vers le bas. Tu as une pensée négative, ça t'amène une autre pensée négative et tu vas avoir cette spirale négative qui va t'emmener vers le bas.

Comme disait Mark Twain (je vais le paraphraser, il a une citation que j'aime beaucoup), Mark Twain disait : « J'ai eu beaucoup de problèmes dans ma vie. La plupart ne sont jamais arrivés ». Donc, ce que veut dire Mark Twain et il a raison, c'est que souvent, on se fait un film, on se raconte des histoires et la plupart des choses auxquelles on pense

n'arrivent pas. Elles sont complètement irréalistes, en fait. C'est pour ça que cette étape une, elle est très, très, très importante. Cette étape une, elle consiste à se poser calmement et à penser de façon rationnelle en essayant de chasser ses émotions, penser de façon rationnelle au pire qui puisse arriver dans cette situation. Définir le pire. Quel est le pire qu'il puisse arriver dans le cas qui me touche, dans le souci qui me touche ? Prenons un exemple. Tu as fait une grosse erreur au travail, une grosse erreur. Et à cause de cette erreur, tu stresses parce que tu sais que c'est très grave, que la société pour laquelle tu travailles peut perdre beaucoup, beaucoup d'argent. Avant de faire ça, cette première étape, d'imaginer le pire, tu pensais à plein de choses négatives. Là, tu te poses, tu imagines le pire qui puisse arriver. Quel est le pire ? Tu ne vas pas aller en prison. On ne va pas te frapper. On ne va pas te battre à mort. On ne va pas te tuer. Quel est le pire ? Le pire dans cette situation, c'est que tu perdes ton emploi, c'est que tu perdes ton job. Donc, la première étape, très importante, c'est de définir le pire qui puisse arriver.

La deuxième étape, c'est d'accepter le pire. Tu as juste avant, défini le pire, la pire chose qui puisse t'arriver dans ta situation. Et la deuxième étape, eh bien consiste à l'accepter. En psychologie, on dit toujours que le point de départ vers la guérison, c'est l'acceptation. Quel que soit le problème qui t'arrive, pour guérir, il faut que tu acceptes ce problème. C'est tout l'enjeu de cette deuxième étape. Accepte le pire, accepte-le sincèrement, c'est important, pas faire semblant, faut vraiment l'accepter. Dans notre exemple, tu as fait une erreur, tu penses que le pire qui puisse arriver est que tu perdes ton travail. Accepte-le, fais comme si tu avais déjà perdu ton travail.

L'étape 3, ça va être de définir un plan d'actions pour améliorer la situation. Dans l'étape 2, tu as accepté le pire qui puisse arriver. Ça ne veut pas dire que tu es résigné. Ça ne veut pas dire que tu vas te battre. Ça ne veut pas dire que tu ne vas pas essayer d'améliorer la situation. Et ici, dans cette troisième partie, tu vas commencer à penser à des solutions. Tu vas réfléchir à des choses que tu pourrais faire pour améliorer la situation. Tu l'as acceptée, mais tu aimerais l'améliorer, donc tu vas essayer de voir comment tu peux améliorer la situation et faire en sorte que le pire n'arrive pas. C'est ce que tu vas faire.

Donc, par exemple, dans le cas qui nous touche, tu as fait une grosse erreur au travail. Le pire qui puisse t'arriver, c'est de perdre ton travail et te retrouver sans emploi. Donc, dans la partie 3, tu vas commencer à réfléchir : « OK, je vais par exemple proposer une solution à mon chef pour essayer de résoudre le problème que j'ai causé. J'ai fait une erreur, peut-être qu'on peut la réparer ». Tu vas aussi peut-être te dire : « Bon, il est temps de rédiger à nouveau mon CV. Si jamais je perds mon travail et que je suis sans emploi, je veux pouvoir me préparer à en trouver un autre ». Ça peut être également : « Je vais contacter des amis de l'école, qui étaient à l'école avec moi pour prendre des contacts et essayer de trouver un nouveau job si j'en ai besoin ». Donc ici, tu fais un plan de façon rationnelle. Tu

t'es libéré des émotions précédemment en acceptant le pire qui puisse arriver. Et ici, tu commences à planifier des choses concrètes pour améliorer la situation.

L'étape 4, c'est une clé, c'est d'agir au plus vite. Quand tu es anxieux et stressé, tout se passe dans ta tête. Ce n'est pas le monde réel, ce n'est pas le monde réel. Par contre, le monde réel, le monde de l'action, le monde dans lequel tu agis, lui, il amène des résultats. Tu n'es plus dans la phase de l'irréel où ton mental t'amène vers du stress, de l'anxiété, tu es dans l'étape de l'action. L'action amène des résultats. Donc, agis au plus vite sur le plan d'action défini précédemment. Par exemple, tu vas... tu avais rédigé un plan d'action, « je vais réparer mon CV, préparer des lettres de motivation, activer mon réseau, contacter des anciens amis ». Ça, c'était le plan d'action, eh bien tu vas agir au plus vite.

On dit que l'antidote à l'anxiété est l'action, c'est-à-dire que l'action, le fait d'agir dans le monde réel est là pour guérir l'anxiété et pour limiter les histoires que tu te racontes dans ton esprit. Donc, tu vas peut-être, en tant que première étape, rédiger ton CV immédiatement parce que tu agis au plus vite.

Donc, voilà pour cette technique. Elle est simple et elle s'applique vraiment à énormément de cas. Je te disais que j'ai un souci assez stressant qui me touche. J'utilise exactement cette technique et tu peux l'utiliser dans beaucoup de situations stressantes.

Donc, si on reprend et qu'on résume.

Premièrement, tu vas définir le pire qui puisse arriver dans ta situation.

Deuxièmement, tu vas l'accepter, tu vas accepter le pire qui puisse arriver. Tu vas faire comme si c'était déjà arrivé.

Troisièmement, tu vas définir un plan d'actions avec une liste d'actions que tu pourras réaliser rapidement pour améliorer quand même cette situation.

Et quatrièmement, tu vas agir au plus vite pour faire en sorte de revenir dans le monde réel et de limiter tes émotions et d'améliorer tes résultats.

J'espère de tout cœur que ça t'aidera. J'espère t'accompagner si tu as des problèmes. Laisse un petit j'aime à cette vidéo, si c'est le cas, si tu as apprécié, si tu penses que cette technique, les 4 points que tu peux noter, t'aideront. Laisse un petit j'aime, ça fait toujours plaisir. Tu peux en commentaire, nous... partager avec nous, peut-être, une situation dans laquelle tu penses appliquer exactement à la lettre ces quatre étapes. Bien sûr, tu peux t'abonner à la chaîne YouTube de Français Authentique. On a des vidéos de développement personnel très régulièrement avec sous-titres intégrés comme ici.

Et tu peux, bien sûr, bien sûr, jeter un œil à mon livre de développement personnel. Je te mets un lien en bas. Il s'agit du livre : "*Quatre pilules pour une vie riche et sans stress*". C'est un petit manuel très court. Il y a une centaine de pages, même pas; il y a 60 pages ici. Et je résume de façon synthétique et abordable pour les non-francophones les bases du développement personnel. "*Quatre pilules pour une vie riche et sans stress*". Tu peux jeter un œil dans la description de cette vidéo.

Merci de m'avoir suivi. A très bientôt !