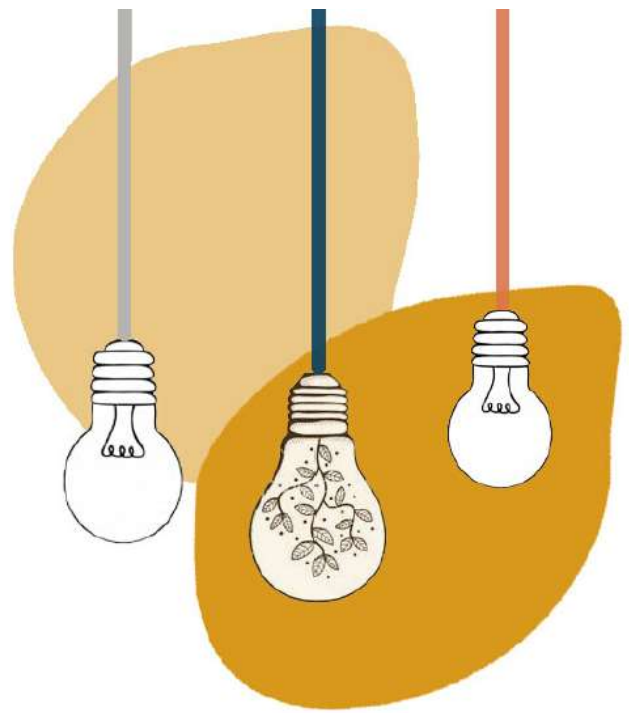


MULTI- COACHING



Livret d'exercices

Gestion du stress &
entrepreneuriat féminin

Audrey Mollard et Déborah Lafont
COACHS PROFESSIONNELS

Exercices offerts à la suite du webinaire : « Stress & entrepreneuriat féminin — Comment gérer son stress en tant qu'entrepreneuse/femme leader/dirigeante ? »

Avant-propos :

Rappelons-nous les objectifs de notre webinaire :

1. Comprendre ce qu'est le stress
2. À distinguer « bon » et « mauvais » stress
3. À distinguer stress, angoisse et anxiété
4. À faire l'état des lieux de votre gestion du stress
5. À identifier vos principales sources de stress au quotidien (C.I.N.É.)
6. Présenter des premières pistes de solution pour faire face au stress de manière individuelle
7. À mettre en place un plan de match pour favoriser votre bien-être/sérénité

En guise de complément au webinaire, nous vous proposons via les exercices que vous trouverez dans les pages qui suivront, de faire le point sur votre gestion du stress, et ce, en reprenant chacun des objectifs cités ci-dessus.

Bonne réflexion !

Audrey et Déborah

Exercices offerts à la suite du webinaire : « Stress & entrepreneuriat féminin — Comment gérer son stress en tant qu'entrepreneuse/femme leader/dirigeante ? »

Objectifs 1 et 2 : Définir ce qu'est le stress pour soi et sa perception (bon/mauvais stress)

- a) Qu'est-ce que le stress pour moi ? Comment le définirais-je dans mes propres mots ?

- b) De quelle manière se manifeste-t-il chez moi ? Comment le stress apparaît-il ?

- c) Quelles sont les pensées qui me viennent à l'esprit quand je suis stressée ?

- d) Quels sont mes principaux stressseurs au quotidien ? *Énumérez-les.*

- e) Comment ai-je tendance à agir/réagir quand je suis stressée ? Quels sont mes comportements sous stress ?
NB. Si vous voulez aller plus loin, posez la question à vos proches et comparez vos perceptions de vos comportements. 😊

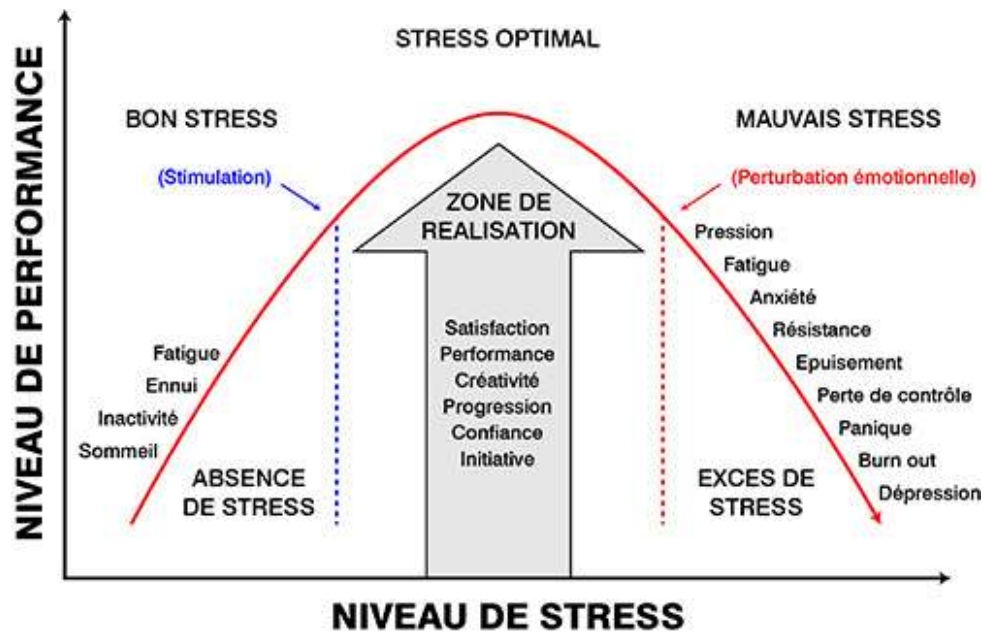
- f) Qu'est-ce que je pense des personnes stressées ?

- g) Pour moi, le stress est-il « bon » ou « mauvais » ? Quelle représentation est-ce que je me fais du stress ?

Exercices offerts à la suite du webinaire : « Stress & entrepreneuriat féminin — Comment gérer son stress en tant qu'entrepreneure/femme leader/dirigeante ? »

NB. Pour vous aider, mettez une croix dans le schéma ci-dessous pour indiquer :

- 1. où vous vous situez le plus souvent et ;*
- 2. où vous aimeriez être.*



Courbe d'utilité de la réaction au Stress d'après Yerkes-Dodson (1906)

- h) D'où me vient cette représentation du stress ? (Ancien milieu de travail, de mes parents ?)

Objectif 3 : Stress/anxiété/angoisse

- Ai-je tendance à stresser plus qu'il ne faut ?
- Sur 35 heures/semaine de travail, combien d'heures suis-je stressée ?
- Ai-je « peur d'avoir peur » ?

Exercices offerts à la suite du webinaire : « Stress & entrepreneuriat féminin — Comment gérer son stress en tant qu'entrepreneure/femme leader/dirigeante ? »

- d) Dans quelle mesure mon niveau de stress est-il gérable ? Devrais-je aller consulter¹ ?

Objectif 4 : Faire l'état des lieux de son niveau de stress

- a) Quels signaux mon corps m'envoie-t-il quand je suis stressée ? Surlignez les signaux dans la liste ci-dessous :

- ▶ Modifications : irritabilité, soucis, apathie, agitation, estime de soi
- ▶ Pensées : oubli, faire des erreurs, procrastiner, ruminer, difficultés à se concentrer, prédire le pire
- ▶ Comportements : moins bien organisé, moins bonne capacité à gérer le temps, fuir les contraintes, moins de plaisir, dépendances, ramener du travail à la maison
- ▶ Sensations : douleurs (migraines, estomac), changement des niveaux d'appétit, tensions, maladies bénignes, sommeil affecté...
- ▶ Autre :

- b) Qu'est-ce que je ressens au contraire, quand je suis calme ?

- c) Qu'est-ce qui me permet de retrouver du calme, ma sérénité ? Dressez une liste de 5 choses qui vous font du bien.

-
-
-
-
-

- d) Quel est mon niveau de stress en ce moment sur le baromètre² du stress (voir ci-après) ?

¹ Au besoin : <https://www.ordrepsy.qc.ca/>

² <https://apprendre-reviser-memoriser.fr/le-barometre-du-stress-evaluer-le-niveau-de-stress/>

Exercices offerts à la suite du webinaire : « Stress & entrepreneuriat féminin — Comment gérer son stress en tant qu'entrepreneure/femme leader/dirigeante ? »



Objectif 5 : Déconstruire son stress avec la méthode C.I.N.É de Sonia Lupien

- a) Quels critères du C.I.N.É. m'affectent le plus ? Au(x)quel(s) de ces critères (contrôle, imprévisibilité, nouveauté, égo menacé) suis-je le plus susceptible de réagir ? Pour quelle(s) raison(s) ?

Pour le savoir, faites le test au lien suivant : <https://www.stresshumain.ca/le-stress/questionnaire-cine-2020/>

Notes :

- b) Sachant ça, quelles stratégies puis-je mettre en place dans mon quotidien afin de moins réagir à ces stressseurs ? *Ex. me laisser 1 - 2 h de libre par jour dans mon horaire pour faire face aux imprévus et réduire mon stress, le cas échéant.*

Exercices offerts à la suite du webinaire : « Stress & entrepreneuriat féminin — Comment gérer son stress en tant qu'entrepreneure/femme leader/dirigeante ? »

- c) Concrètement, qu'est-ce qui me stresse en ce moment par rapport à mon entreprise ? Tentez de déconstruire ce stress en utilisant le tableau ci-dessous.

**DÉCONSTRUIRE SON STRESS,
UN INGRÉDIENT À LA FOIS.**

CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN

Vos stresseurs:	Contrôle faible Vous avez l'impression de n'avoir aucun ou très peu de contrôle sur la situation.	Imprévisibilité Quelque chose d'inattendu se produit, ou vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.	Nouveauté Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.	Égo menacé Vous avez l'impression que vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. Qu'on doute de vos capacités.

AUDREY-ANN JOURNAULT - CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN - WWW.STRESSHUMAIN.CA

Figure 1. Méthode C.I.N.É (Sonia Lupien)

- d) Quels sont les stresseurs du C.I.N.É sur lesquels je peux agir vs ceux sur lesquels je ne peux agir ? (activités stressantes ou sources de stress). Citez-les ci-dessous.

<i>J'ai le contrôle</i>	<i>Je n'ai PAS le contrôle</i>

Exercices offerts à la suite du webinaire : « Stress & entrepreneuriat féminin — Comment gérer son stress en tant qu'entrepreneure/femme leader/dirigeante ? »

- e) Comment puis-je lâcher prise par rapport aux stressseurs/éléments sur lesquels je n'ai pas de contrôle ? Citez 3 solutions.

-
-
-

Objectif 6 : Présenter des premières pistes de solution pour faire face au stress de manière individuelle

ANALYSE DES PENSÉES STRESSANTES (selon Aaron Beck)

Il faut comprendre (et accepter) que ce sont nos pensées qui nous mettent en état de stress, beaucoup plus que la situation elle-même.

SITUATION	ÉMOTIONS	PENSÉES STRESSANTES	PENSÉES STRESSANTES PEU ALTERNATIVES	CONSÉQUENCES DE LA NOUVELLE PENSÉE

IMPLANTER DES PENSÉES RATIONNELLES :

- a) Quelles sont les preuves en faveur de ce que je pense ?
- b) N'y a-t-il pas d'autres manières d'expliquer les faits ?
- c) Si c'est exact, est-ce grave ? Quelles vont être les conséquences ?

Exercices offerts à la suite du webinaire : « Stress & entrepreneuriat féminin — Comment gérer son stress en tant qu'entrepreneuse/femme leader/dirigeante ? »

d) Dans le pire des cas, qu'est-ce qui va arriver si la situation se produit ?

e) Quel sera mon plan B, voire plan C, si la situation se produit ?

Plan B :

Plan C :

Objectif 7. Établir un plan de match et passer à l'action — Comment reprendre le « contrôle » sur mon stress ?

a) Quels sont mes modérateurs de stress ? (sport, dépendances, relaxation)

b) Quels sont les modérateurs de stress que je pourrais augmenter ?

c) Quelles nouvelles techniques de gestion du stress puis-je apprendre ?

d) Quels éléments ci-dessous pourrais-je améliorer ? Entourez vos choix.

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| • Résilience | • Spiritualité |
| • Confiance en soi | • Estime de soi |
| • Sentiment de compétence | • Intelligence émotionnelle |
| • Sentiment de contrôle | • Capacité à demander de l'aide |
| • Soutien affectif | • Faire preuve de détachement |
| • Sentiment d'appartenance | • L'humour |

e) Quels sont les moyens que j'ai à ma disposition pour améliorer chacun des éléments que j'ai entourés ci-dessus ?

Exercices offerts à la suite du webinaire : « Stress & entrepreneuriat féminin — Comment gérer son stress en tant qu'entrepreneure/femme leader/dirigeante ? »

- f) Qui peut m'aider au besoin ? Quelles sont mes ressources ?

- g) Dans le fond, de quoi ai-je besoin pour passer à l'action ? Qu'est-ce qui me ferait du bien ?

- h) Comment puis-je évaluer mes progrès en gestion du stress ?

NOTES DE VOS COACHS :

Voilà !

Nous espérons que ces exercices vous ont aidé à faire l'état des lieux de votre stress, à mieux le connaître et à mettre en place un plan d'action pour vivre un peu plus sereinement dans votre quotidien d'entrepreneure !

Si vous avez des questions ou commentaires par rapport à cet outil, nous vous invitons à nous en faire part par courriel aux adresses suivantes : info@am-coaching-pro.com ou info@jemesurpasse.ca

Au plaisir et bonne continuation dans vos projets !

Audrey et Déborah