

## My inspiration - Episode 4 – Le stress, ça se gère !

**Romaine Johnstone/Sandra Fillaudeau** Je suis Romaine Johnstone et je suis Sandra Fillaudeau et nous sommes ravies de vous accueillir.

**Voix off** Orange vous présente My inspiration.

**Romaine Johnstone/Sandra Fillaudeau** Chaque mois, nous vous retrouverons pour aborder une des 7 thématiques de la série.

À chaque fois, une conversation honnête entre nous deux nous permettra de couvrir les aspects clés de ce que signifie prendre sa carrière en main. On prendra des exemples concrets tirés de mon expérience de coaching et de nos propres vies. Et on vous donnera aussi des outils pour vous aider à mieux vous comprendre vous-même et les autres et donc vos relations.

**Romaine Johnstone** On conclura toujours avec un exercice pratique comme ça vous pouvez tout de suite commencer à implémenter les concepts dans votre vie.

**Sandra Fillaudeau** Notre ambition, c'est qu'à la fin de l'épisode, vous vous sentiez plein et pleine d'énergie et avec les bons outils en poche. Alors, bonne écoute et pensez à partager avec les personnes qui pourraient être intéressées.

**Romaine Johnstone/Sandra Fillaudeau** Le stress, ça se gère ! Yes, Salut Romaine ! Salut Sandra ! Comment tu te sens ? Et bien, je vais répondre la même chose. Je vais dire je ne suis pas stressée. En fait, en même temps, je suis un petit peu stressée, mais du bon stress, du stress d'excitation, d'anticipation.

**Sandra Fillaudeau** Super ! Eh bien, moi, je me sens un peu stressée ces derniers temps. L'épisode tombe à pic ! Il y a beaucoup de choses. J'ai pris un nouveau job. J'ai envie de bien faire. Il y a le podcast des Equilibristes. Il y a mes petits, beaucoup. Mais bon, là, ce qui est bien, c'est que je me connais maintenant. Donc je sais qu'il faut que je me garde du temps pour faire du sport parce que moi, c'est vraiment ça qui me fait du bien. Mais il y a des moments où ce n'est pas très agréable, ce niveau de stress, et je suis sûre que je ne suis pas la seule à ressentir ça. Donc, le stress, c'est vraiment un sujet important. Et comme d'habitude, on va essayer de comprendre les définitions et commencer par comprendre pourquoi on stresse ? Qu'est ce qui fait qu'on stresse ?

**Romaine Johnstone** Qu'est ce qui fait qu'on stresse ? D'abord le stress, c'est normal. Ça fait partie de la vie et on a besoin de stress positif. On a besoin de stress. Ça a quand même une utilité, le stress. Le stress ça peut vous motiver à demander une promotion au boulot ; ça peut vous motiver à faire un marathon, une grande course. Mais c'est vrai que si on se laisse déborder par le stress et qu'il s'installe sur le long terme, il peut vraiment avoir un impact négatif sur notre boulot, sur notre vie familiale et sur notre santé ; c'est important de le savoir. Et le boulot parce que ça, c'est important quand même le contexte professionnel dans le cadre de ces podcasts. C'est le boulot qui est souvent une source de stress considérable, surtout aujourd'hui avec la digitalisation, la numérisation

galopante. On est hyper connecté. On ne peut pas toujours éviter la tension dans laquelle on se retrouve au boulot dans nos relations. Alors, on peut faire des choses, on peut agir pour gérer le stress lié au travail. Et je crois que parler un petit peu de comment fonctionne notre cerveau, c'est un premier pas dans la bonne direction. Oui, faisons ça parce que je pense que les apports de la neuroscience sont super éclairants. On t'écoute. Donc je ne suis pas neurologue, je le dis tout de suite. Ce que je peux vous dire, c'est très schématique, mais parce qu'on n'a pas trop de temps et puis, je ne suis pas une spécialiste, mais ce que j'ai compris, j'ai envie de le partager avec vous, c'est que le cerveau humain est super complexe. C'est un organe complexe : 90% de l'activité du cerveau se passe sous le niveau de conscience. Donc, on n'est pas conscient de ce qui se passe dans le cerveau. Et donc, ça veut dire que, même si on pense qu'on a le contrôle sur ce qu'on ressent, sur ce qu'on pense et comment on agit et bien, on sait maintenant depuis un certain temps maintenant, mais ça, on en parle de plus en plus, que ce n'est pas si simple que ça. On ne peut pas tout contrôler, on ne peut pas tout comprendre. Quelque chose, je crois, qui permet de comprendre ça, c'est le travail qui a été fait par un physicien et un neuroscientifique qui s'appelle Paul MacLean dans les années 60.

Il a réfléchi à, comment dirais-je, l'évolution du cerveau dans le temps, au travers des millénaires, et il a écrit un bouquin qui s'appelle "The triune brain in evolution". C'est, j'ai envie de dire, le cerveau à trois têtes. C'est sans doute pas exactement ça, mais c'est les trois phases du cerveau. Voilà les trois niveaux d'évolution du cerveau. Et en partant, si on prend l'analogie d'une main, si on imagine une main qui est à la verticale. On a le poignet. Et ça, c'est la base du cerveau. Donc ça, c'est le cerveau reptilien que toutes les espèces ont. On a tous ce cerveau reptilien, nous y compris, évidemment, nous, êtres humains.

Alors après le cerveau s'est beaucoup, beaucoup développé ce cerveau reptilien répond à nos besoins pour la survie, c'est à dire la protection : l'eau, manger, boire, etc. Et puis alors le cerveau s'est développé et la deuxième partie du cerveau d'un point de vue évolution, c'était le cerveau limbique que tous les mammifères ont. Et le cerveau limbique régule les émotions. C'est là que se passent les émotions. Et donc, quand on parle de s'enfuir ou de se battre, cette fameuse image le réflexe du "est-ce qu'on se bat ou on prend ses jambes à son cou" c'est géré par le cerveau limbique. Ça c'est les émotions, la frayeur ou la colère, la tristesse et la joie, bien sûr. Et la troisième partie du cerveau, qui est le plus récent en termes de millénaire, c'est le néo cortex ou préfrontal. Et donc ça, ce sont les êtres humains, les dauphins et les éléphants. Oui, seulement les 3. Oui seulement les dauphins, les éléphants. C'est passionnant. Et ça, c'est la partie du cerveau qui gouverne la logique et la raison. Et donc, qui est en interaction constante, forcément, avec le cerveau limbique qui régule les émotions. Et donc, il y a cette interaction et cet équilibre qui se crée entre les émotions qu'on peut ressentir et puis, la raison qui nous dit non, mais c'est pas grave, c'est pas la fin du monde ; tu sais gérer ou là, il vaudrait mieux que tu quittes la salle et que tu commences à courir. Et donc, quand on est stressé, c'est assez difficile de gérer nos émotions et nos relations en souffrent. Et notre bien être aussi. Notre performance aussi. Alors le mot performance, fait parfois peur parce qu'on est dans un discours très anglo-saxon. La performance. Sauf que comme on est au boulot quand même, de nombreuses heures par jour et de nombreux jours sur une vie, on a intérêt à être bien. Si on est trop stressé, on n'est pas bien physiquement et

notre performance en pâtit. Et donc, du coup, on est de moins en moins bien et on est de plus en plus stressé parce qu'on n'y arrive plus. C'est un cercle vicieux, vraiment un cercle vicieux. Alors, il faut savoir que le stress génère une hormone, la sécrétion d'une hormone qui s'appelle le cortisol, qui est générée par les glandes qui produisent l'adrénaline. C'est une hormone qui est destinée en fait à donner de l'énergie à nos organes. Donc, par exemple, tu parles d'une course à pied ou on a besoin de courir ou on a besoin de faire face à une situation critique au boulot. Notre adrénaline se met en route et nous permet de faire face. OK, mais le cortisol produit du sucre en même temps, entre autres. Ce sucre nous donne de l'énergie, mais il y a un genre d'addiction. Une dépendance au sucre, donc. C'est un cercle vicieux de nouveau qui se crée. Et on devient addict au stress. Et donc c'est utile en petites doses, mais pas quand c'est constant. Donc, il faut aussi permettre au néocortex de faire son travail. Mais quand il y a trop de cortisol, on n'y arrive plus. Il y a une déconnexion neurologique qui se fait entre le cerveau limbique et le néocortex. Et je suppose que c'est de là que vient l'expression en français j'ai pété les plombs. Péter les plombs, c'est quoi, c'est les plombs qui se déconnectent, qui disjonctent. Donc, je ne sais pas si j'ai raison, mais j'aime assez bien cette idée là parce que ça permet de comprendre, je crois. Et notre réaction, notre vécu par rapport au stress, aux événements qui sont source de stress, variera d'une personne à une autre. C'est en partie génétique il paraît et c'est en partie forcément basé sur notre expérience passée. Donc, si quelqu'un a une phobie des serpents, ce n'est peut-être pas un bon exemple. Mais si, par exemple, on est stressé par un processus de recrutement, que ça se passe très mal, la prochaine fois qu'on va un entretien d'embauche, on sera encore plus stressé. Donc, c'est en partie en partie dû à des raisons génétiques, mais c'est aussi dû à l'expérience.

**Sandra Fillaudeau** Ça, c'est très utile de le rappeler parce que parfois, on rêve d'une vie sans stress. Mais finalement, de se dire que le stress, ça fait partie de moi. Ce n'est même pas la condition humaine, c'est de la biologie humaine. Oui, oui, oui, et qu'il a une utilité en fait qu'il aide à gérer les situations difficiles. Mais en revanche, il y a des manières de s'assurer qu'il ne prend pas le dessus. Qu'il ne prend pas le contrôle sur soi et surtout pas aussi un qu'il n'arrive pas à un niveau qui soit insupportable. Est-ce que tu as des conseils pour justement le garder ou à un niveau qui soit sain?

**Romaine Johnstone** Qui soit sain oui. C'est important ce que tu dis tout à fait. Alors des conseils? Un premier conseil se serait d'analyser les sources de stress. Donc, garder un journal ou des notes sur une semaine ou deux semaines est vraiment faire ça très consciencieusement. Ça ne va pas prendre trop de temps, mais clairement réfléchir aux situations qui ont été source de stress. Et comment on a réagi et prendre des notes, prendre des notes très factuelles, sans jugement, sans réflexion aucune, prendre des notes et le faire sur peut être deux semaines, c'est bien. Et noter les schémas qui se dégagent, les choses qui se reproduisent, les situations qui sont systématiquement sources de stress. Un peu de stress de temps en temps, comme on disait. C'est bien, ça nous fait avancer. Mais avoir constamment des sources de stress et les mêmes, bah c'est à ce moment-là qu'on peut se dire qu'on peut peut-être changer la donne, quelque part ou demander de l'aide. Voilà donc c'est identifier les sources de stress qui reviennent.

**Sandra Fillaudeau** En fait, en t'écouter, je me dis dans la vie professionnelle et aussi dans la vie personnelle, oui. Parce que peut être qu'il y a des sources de stress très différentes. On l'associe souvent au milieu professionnel, mais il y a des situations personnelles absolument source de stress.

**Romaine Johnstone** Absolument. Et ça peut être arriver à l'heure pour aller chercher ses enfants à la crèche. Le téléphone qui sonne... Oui, c'est vrai. Ça peut être des choses complètement anodines, mais dont on se rend compte qu'elle déclenche une réaction. Pourquoi elle déclenche une réaction ? Parce qu'elle est l'émotion derrière. Quelle est la peur et la colère. Voilà donc comprendre, ces sources de stress - je bascule en anglais. Et puis, c'est s'établir des limites dans ce monde de l'hyper connectivité. Il est très facile d'être soumis à cette pression 24 heures sur 24 si on choisit de ne pas se protéger. Et donc, c'est établir des limites, des limites pour soi dans sa vie pro comme dans sa vie personnelle. Et peut être que c'est ne pas regarder ces emails le soir, je parle des emails pro et perso peut-être. De ne pas répondre au téléphone pendant qu'on dîne, et ça, c'est une règle qu'on a chez nous et c'est mes filles qui l'ont instauré. C'est très intéressant. Elles nous grondent chacune leur tour quand on ose ne pas être complètement dans l'instant, ça, c'est super. Prendre le temps de recharger ses batteries, ça, c'est le troisième conseil. Se faire ce cadeau-là, donc ça veut dire oui, se déconnecter électroniquement je dirais, mais aussi se déconnecter de toute pensée professionnelle ou de tout projet qui nous inquiète. Donc, on peut y arriver, on reviendra au "comment faire", mais se donner, se faire ce cadeau-là, de ce temps libre, de son temps. Et puis, il y a une chose qui est importante, c'est accepter qu'on ne peut pas tout contrôler. Alors ça, c'est vrai. Et sans faire de sexisme, je crois que c'est quelque chose qui est encore plus féminin que masculin. On a ce besoin de perfectionnisme par rapport à ce qu'on fait. Et ça tue parce que ça bouffe le temps, ça bouffe l'énergie qu'on n'est jamais, évidemment parfait. Ce qu'on fait n'est jamais parfait, surtout si on est perfectionniste et exigeant. Donc, acceptons qu'on ne peut pas tout contrôler et que la perfection, c'est pas l'idéal. Alors un autre conseil, parlez-en à votre N +1 ou à vos collègues. Le sujet de la santé au travail. On a eu des exemples ici quand même en France assez probant. Réfléchissez au sujet de la santé au travail et les entreprises sont très sensibilisées à ça maintenant. Donc, il devrait y avoir une oreille attentive sur ce que ça peut vouloir dire, de se sentir mal au travail.

**Sandra Fillaudeau** Et là encore, on en parlait. Ça n'est pas venir sur un ton, avec une liste de récriminations, de doléances et venir en pleurnichant. Mais c'est surtout se dire voilà, en étant très factuel, il y a une situation me stresse beaucoup et j'aimerais qu'on en parle et qu'on trouve des solutions.

**Romaine Johnstone** Oui, et je trouve ce qui est important de dire, c'est de parler de votre position à vous. C'est à dire parler en votre nom propre parce qu'il vous stresse. Ce qui vous stresse vous, ne stresse pas nécessairement la personne à côté et que personne ne peut venir contester le fait que ça vous stresse si vous dites que ça vous stresse. Ils ne peuvent pas savoir. Est-ce que c'est clair ce que j'ai dit ?

**Sandra Fillaudeau** C'est super clair et c'est important parce qu'on a parfois l'impression que parfois, je pense que les gens se disent Bah, je ne vais pas en parler. C'est évident que c'est stressant, et en fait quand on ne le dit pas ce n'est pas évident. Non, parce qu'on a différentes sources de stress et on vit différentes vies. Donc parlez-en !

**Romaine Johnstone** Et puis apprendre à se détendre, ça, c'est vraiment un cadeau à se faire de prendre du temps pour soi et apprendre à se détendre parce que ça, parfois et tu disais tout à l'heure, on oublie comment se détendre. Ce qu'il faut faire? Quelques minutes qu'on doit apprendre pour soi pour se détendre.

**Sandra Fillaudeau** Tu parlais de "mindfulness" de pleine conscience. Et ça, c'est un sujet dont on entend beaucoup parler. Ça peut presque être agaçant pour certains. Encore ce truc à la mode. N'empêche, c'est sacrément utile et j'aimerais bien que tu nous en dises un peu plus sur ça, sur les bénéfices qu'on peut en retirer.

**Romaine Johnstone** Oui, il faut un peu réfléchir à ce que c'est que la pleine conscience. En fait la pleine conscience, clairement, c'est décider de ne rien faire et décider de vider sa tête. Je crois que c'est important les conversations qu'on a pu avoir plutôt sur le fait qu'on l'appelle pleine conscience ou autre chose, ça peut juste être de la détente et de ne penser à rien et de choisir de ne penser à rien. Le néant, entre guillemets. Et le sport peut beaucoup aider. Tu parlais du sport pour toi au départ, mais en fait, biologiquement, l'effet du sport n'est pas le même que la pleine conscience ou que de ne rien faire. Voilà donc la pleine conscience est une technique qui nous permet de gérer le processus avec plus d'efficacité en nous qu'en concentrant sur un vide en quelque sorte, ou sur un son ou sur une respiration, et en ramenant notre attention vers notre respiration, vers une musique, vers un son ou vers rien quand on est pollué dans notre tête, par tout ce qui nous tracasse. Ce qui nous permettra de nous déconnecter de nos émotions, ce qui nous permettra en quelque sorte de soigner nos neurones et de permettre à nos neurones de se reconnecter entre le néocortex et le limbique. Donc peut être très brièvement, pour une pratique de pleine conscience, on peut se dire que sur 10 minutes par jour, on peut logiquement y arriver. Alors c'est vrai que de nouveau, c'est un nouveau muscle, qu'il faut s'entraîner, qu'il faut être vigilant, qu'il faut se donner les bonnes conditions, qu'il faut s'entraîner. C'est comme aller au sport. C'est la même chose aller au sport ou bien manger. Parfois, il faut faire un peu violence. Il faut acheter les bonnes choses ou il faut prendre, décider d'aller au sport ou il faut aller courir. Ça vous fait du bien et ça fait du bien à ceux qui vous entourent. Il s'agit de traiter vos comportements, vos pensées, votre comportement vis à vis de vous-même et vis à vis des autres. S'entraîner. Et puis, c'est comme un nouveau muscle, donc. Et puis, prenez l'habitude de vous asseoir calmement. Il ne s'agit pas de se coucher, de dormir, ce n'est pas tout à fait la même chose, ça. C'est important de le dire aussi. Quelques minutes par jour et de vous concentrer sur rien ou, comme je le disais, sur la respiration, sur une musique, sur... Et pourquoi pas vous faire aider avec une méthode. Parce que moi, les fois où je l'ai fait et j'avoue que je ne le fais pas aussi souvent que je devrais. Alors je dis que je ne ressens pas le besoin pour l'instant. C'est vrai que j'étais plus stressée quand je l'ai fait. C'était de le faire, pas avec la musique, justement, mais avec une méditation guidée. C'est-à-dire juste quelqu'un qui lit un texte. En l'occurrence, dans mon cas, c'était en anglais parce que j'avais envie de

l'écouter en anglais. Et donc c'était une voix que j'écoute et je me concentre sur cette voix et ça me permettait ça m'aider à me concentrer.

**Sandra Fillaudeau** Tout à fait. Moi, je sais que ça m'aide d'être sur la respiration parce qu'autrement, j'ai effectivement plein de pensées, ce qui est normal et j'entendais justement ce matin dans un podcast que quand on se concentre sur la respiration on ne peut pas penser à autre chose. On ne peut pas penser à autre chose. C'est génial. Tu fais bien de le dire, parce que parfois la méditation, jamais je n'y arriverai. Parce que penser à rien, moi je ne sais pas faire et en fait personne ne sait faire ça. C'est un entraînement et c'est aussi tu parlais de raccompagner ses pensées, les raccompagner délicatement, mais fermement. Et les applications, ça aide vachement tata. Des talents en anglais. Tu utilises quoi?

**Romaine Johnstone** J'utiliserais? Ah ouais, d'accord. Donc, j'aime bien "Headspace". Tu peux trouver des méditations lues, des exercices de pleine conscience en ligne. Et toi, tu utilises quoi?

**Sandra Fillaudeau** Moi, j'ai "Petit bambou" et je trouve ça super chouette. C'est par thèmes aussi, en fonction de Comment tu te sens, ça peut aider. Il y a un truc aussi, c'est le yoga sur Internet. On en avait parlé "Yoga With Adriene", qui est super chouette en anglais et j'en n'ai pas trop en français.

**Romaine Johnstone** J'en connais, j'en connais pas personnellement. C'est vrai qu'on s'est retrouvée sur ça tout à fait par hasard. "Yoga With Adriene", c'est super. Et on vous le recommande parce que ça permet de s'occuper de différentes parties de votre corps. Aussi parce qu'elle fait du yoga pour les lombaires, du yoga pour la tête et aussi en fonction des émotions qu'on peut ressentir. Voilà. Oui, oui. Et puis elle est très douce et en même temps, elle est très perso si je trouve. Elle donne des exemples. Elle est très drôle aussi. C'est pas le truc de yoga qui se prend très au sérieux. Non, c'est ça. On peut s'inscrire, à une newsletter, une lettre d'information, voilà exactement.

**Sandra Fillaudeau** Bravo et merci Romaine. C'était très intéressant et aidant je trouve. Dans le prochain épisode, on va parler d'intelligence émotionnelle. C'est un autre sujet qui fait le buzz, mais qu'il est vraiment utile de connaître. Alors, j'ai hâte !

**Romaine Johnstone** Moi aussi, Sandra. Et alors, d'ici là, faites nous savoir comment cet épisode vous a aidé. Et n'hésitez pas à partager avec l'une ou l'autre ami ou collègue, l'un ou l'autre ami ou collègue. Que ça pourrait intéresser? Merci de votre écoute. Et puis à vous de jouer maintenant et à bientôt.

**Sandra Fillaudeau** A bientôt.

**Voix off** C'était "My inspiration", un podcast Orange