

Stress de peur

Stress d'agitation, de fuite

Stress paralysant, d'inhibition

Comment gérer le stress de peur de l'autre ?

1. Être calme soi-même (voir plan d'action pour y arriver)
2. Être empathique : écouter attentivement l'autre de manière sincère.
3. Faire prendre conscience de l'existence du stress
4. Décomposer la tâche à réaliser en sous-tâches plus faciles à gérer, à comprendre, à réussir (étape par étape).
5. Valoriser et donner confiance.
6. Proposer de parler ou d'agir plus tard, lorsqu'on l'autre est plus calme
7. Faire réfléchir à un plan d'action et de solutions pour surmonter le problème (sans donner d'ordre, de conseils, de jugement).

Plan d'action pour rester calme et gérer SON stress de peur ?

1. Reconnaître la situation de stress et la décrire pour mieux l'affronter.
2. Prendre du recul, en demandant l'avis à d'autres (plus calmes).
3. **Ne pas exiger de résultat.** Ne pas se mettre la pression de réussir, mais se préoccuper des démarches, de la compréhension.
4. **Dédramatiser l'erreur.** La seule exigence, est de "**faire de son mieux**", et progresser (apprendre)
5. **Être curieux, ouvert et souple face à l'inconnu**, aux imprévus, aux nouveautés, aux différences. Ne pas s'attacher à des détails, à des habitudes, à des croyances.
6. **Accepter et affirmer son point de vue qui est différent** de celui des autres. **Les autres sont des individus comme moi**, ni supérieurs, ni inférieurs à moi, qui n'ont pas plus le droit de juger que moi.
7. Ne plus anticiper, et **foncer, sans trop réfléchir** à ce qui pourrait arriver. Il arrivera ce qui arrivera, je ne peux rien y changer.
8. Tout le monde est capable de stresser ou de rester calme face à toutes les situations. **J'ai la LIBERTÉ de CHOISIR de stresser ou pas**, de ne pas accepter la pression qu'on veut me mettre.
9. **Se préparer** à "affronter" la situation stressante. Anticiper sa réaction.
10. **Trouver du positif** dans toutes les situations stressantes (et les mettre par écrit) : le pack aventure.
11. **Relativiser l'importance** de la situation stressante. Il y a plus grave que ça.

Agressivité

défensive

Stress d'énervement,
de lutte

offensive

Rapport de force
Dominer dans un groupe

Comment gérer l'énervement de l'autre ?

1. Être calme soi-même
2. Être empathique : écouter attentivement l'autre de manière sincère.
3. Reconnaître et accepter l'énervement (et éventuellement s'excuser si on est responsable). Être tolérant face aux opinions différentes.
4. Proposer **d'en parler plus tard**, lorsqu'on l'autre est plus calme (et ne **pas s'occuper du contenu** de l'énervement).
5. **Faire réfléchir** (questions) sur son comportement (sans jugement)
6. **Faire réfléchir** (questions) sur un plan d'action et de **solutions** pour surmonter le problème et l'énervement (sans donner d'ordre, de conseils).
7. **Faire réfléchir** sur le **positif** de la situation
8. **Faire réfléchir** sur la **gravité** de la situation pour **dédramatiser et relativiser**.
9. Anticiper et **se préparer** à réagir à la prochaine situation qui se représentera

Comment gérer l'agressivité de dominance d'un jeune ?

1. **Être calme** (s'énerver montre une faiblesse et excite le dominant qui a l'impression de prendre le pouvoir)
2. Écouter
3. Garder la main
4. Sanctionner les comportements dominants (qui écrasent et ne respectent pas l'autre)
5. **Ne pas se justifier** pour ne pas entrer dans des discussions interminables et pour montrer que c'est moi qui décide (éventuellement après, lorsque le calme est revenu). C'est intéressant que le dominant vive la frustration.
6. Ne pas annoncer ce qui va arriver, ne pas annoncer la punition (laisser le suspens pour qu'il ne puisse pas contrôler ce qui va arriver).
7. **Tenir bon**, être tenace (tête). Pour cela, avoir la ferme intention, la **ferme volonté d'y arriver** (dans sa tête).

Je ne reprends ici que ce qui me paraît très important et utile. J'ai simplifié les informations pour mieux la mémoriser. Certaines informations sont une de mes interprétations de ce que j'ai pu comprendre et ne correspondent peut-être pas à la réalité.

Bruno Dobbstein
brunodobbstein@gmail.com

Le stress de peur, c'est souvent anticiper les évènements possibles qui me renvoient à un ressenti négatif.

7 phrases (parmi d'autres) **qui déstressent** (d'après moi)

- *Le ridicule ne tue pas.*
- *Fais ce que bon te semble et ne t'occupe pas des mauvaises langues.*
- *Fais de ton mieux.*
- *C'est en faisant des erreurs qu'on apprend.*
- *Rien n'est blanc, rien n'est noir, tout est gris.*
- *Il y a plus grave que ça. Ce n'est pas la fin du monde.*
- *Vis le moment présent (et la réalité).*

Bruno Dobbstein