



Module
« Stress »

Fiche n° 9

Olivier Soudieux
06 30 33 65 16
olivier@soudieux.com

SEQUENCE : PERDU DANS LA JUNGLE DURANT DES JOURS « J'AI ENVIE DE TUER LE GUIDE ! »

1. - PRÉSENTATION SPEC DE LA SITUATION

(S)ituation, (P)ensée, (E)motion, (C)omportement

- (S) Le guide ne connaît pas le chemin
- (S) L'itinéraire que nous suivons est dangereux
- (S) Le guide nous fait sans cesse des promesses. Elles ne sont jamais tenues.
- (S) La promesse d'un chemin proche revient en boucle
- (S) L'épuisement nous gagne
- (S) Il est très difficile de manger
- (S) Nous ne savons pas si l'itinéraire que nous suivons mène vraiment quelque part

- (P) Sentiment d'absence de pilote dans l'avion alors que nos vies sont en jeu
- (E) La peur s'efface devant la nécessité : traverser les vires est la seule issue possible (Carole n'a pas peur de tomber des vires alors qu'il y a toutes les raisons objectives d'avoir peur et qu'elle aurait été terrorisée dans un contexte de simple sortie entre amis).

- (P) J'ai envie de tuer le guide
- (P) Je veux me séparer du guide. Carole veut le suivre. Conséquence : l'éclatement de la cohésion du groupe qui est un nouveau facteur de stress qui s'ajoute aux pré-existants.

2. - TRANSITION

Rien à mangerun stress en plus des conditions éprouvantes de marche, qui repose la question du choix de se passer de guide.

Mise en évidence du commentaire « J'ai envie de le tuer ! » relatif au guide.

Présence de peur et colère contenues : réaction compréhensible pour ne pas empirer la situation dans l'instant. Mais que deviennent-elles sans une bonne gestion émotionnelle ?



3. - EXEMPLES D'APPORTS

- Relations entre émotions et stress. Impact des émotions sur les comportements.
- Le rôle des 4 émotions : ce qu'elles nous indiquent, comment en tirer parti.

4. - EXEMPLES DE LIENS AVEC L'ENTREPRISE

Savoir écouter et exprimer ses émotions :

- permet de ne pas commettre d'acte regrettable (décisions ou paroles dommageables)
- permet de s'affirmer plutôt que de se taire

L'entreprise, comme les hommes, bénéficie de cette faculté :

- ambiance qui reste saine au lieu de se dégrader
- elle peut bénéficier d'une possibilité de remise en question positive ou d'information utile, plutôt qu'en être privée

5. - CONSEILS AUX PERSONNES

Pour être **performant**, cultiver son intelligence émotionnelle et pas seulement rationnelle, afin d'être capable d'échanges ayant un impact constructif sur le comportement des autres en toute circonstance.