

Elisabeth Couzon : « Bien gérer le stress augmente la productivité »



Él i s a b e t h
Couzon, maître praticien en PNL (programmation neuro-linguistique), a publié en

mai 2012 le livre « Soyez un stressé heureux ». Elle nous parle du stress au travail dont le coût social est estimé à 2 à 3 milliards par an en France, sans parler des maladies qu'il déclenche. Comment le combattre ?

Teambuilding-entreprise : Qu'est-ce que le stress ?

Élisabeth Couzon : Le stress se définit par une stimulation ou une agression, et une réponse à cette stimulation. Le stress positif, d'un niveau et d'une durée raisonnables, accompagné d'émotions positives comme le plaisir, la satisfaction, l'excitation, nous fait avancer. Le stress négatif est issu d'une situation trop intense à gérer, répétitive ou sur une trop longue période.

Quels sont les facteurs qui déclenchent le stress ?

Il y a des facteurs externes, en premier la pression de plus en plus forte, la mauvaise gestion du temps. Il y a aussi les conflits, la non-reconnaissance du travail de chacun, la compétition entre les personnes et les équipes, les objectifs fixés qui sont trop élevés. Le contexte de crise économique crée de la peur, émotions la plus partagée, donc du stress. Il y a aussi les facteurs internes, liés à la personne : notre mental qui place la barre très haut ou nous refuse le droit à l'erreur, ou une mauvaise gestion des émotions.

Nouveau facteur, l'invasion du mail et du téléphone qui submergent les salariés. Ils se croient obligés de répondre à toutes les sollicitations. Les voyages et déplacements nombreux causent aussi du stress.

Comment un manager peut réagir face au stress ?

Quand un manager détecte des signes de stress dans son équipe (conflits, énervement, lassitude, maladies), il doit se demander : en quoi ai-je contribué à ce stress ? Ai-je donné suffisamment de reconnaissance ? Combattre le stress commence par de la reconnaissance verbale, et par une bonne gestion des conflits quand il y en a : en parler avec l'un et l'autre, puis avec tous. Quand un salarié est tendu, l'expression des émotions est alors la clé. Il faut travailler son intelligence émotionnelle. Les managers pensent l'émotionnel contre-productif. Pourtant, bien gérer le stress augmente pourtant la productivité.

Des stages peuvent donc aider, ainsi que des teambuilding ?

Les managers peuvent suivre des [stages de gestion des conflits](#), comme ceux basés sur la formation « [L'Élément humain](#) » mise au point par Will Schutz. On peut aussi faire des teambuildings consacrés au [rire et à la relaxation](#), au [yoga](#) ou à des [activités agréables et joyeuses d'apprentissage](#). Cela permet d'analyser les mécanismes de l'équipe, de détecter les sources de stress.

Pour en savoir plus :

« Soyez un stressé heureux », d'Élisabeth Couzon et Françoise Dorn, éditions ESF, 238 pages, 13,10 €
« Cahier d'exercices pour apprivoiser le stress »,

Elisabeth Couzon : « Bien gérer le stress augmente la productivité »

d'Élisabeth Couzon et Françoise Dorn, , éditions
ESF, 64 pages, 7 €.

<http://leblog.teambuilding-entreprise.com/2012/06/elisabeth-couzon-bien-gerer-le-stress-augmente-la-productivite/>