



# Stress du dirigeant : des conseils pour réduire la pression

En cette période de crise sanitaire, l'exposition au stress est accrue par de nombreux facteurs. S'il peut être un moteur à court terme, le stress peut en revanche avoir des effets négatifs sur la santé lorsqu'il se prolonge. Le Groupe VYV, entrepreneur du mieux-vivre, vous propose différents conseils pour vous aider à lutter contre le stress.

## Stress du dirigeant, de nombreux facteurs

Au sein d'une entreprise, les raisons d'être stressé sont multiples : **sollicitations incessantes, délais à respecter, incertitude du marché...** autant de facteurs qui jouent un rôle sur le moral du chef d'entreprise.

On distingue **deux sortes de stress, le stress aigu et le stress chronique**. Le premier découle d'une situation sur laquelle nous avons peu de contrôle. Il favorise l'apprentissage, la performance et aide à donner le meilleur de soi-même, mais s'il est **trop intense**, il peut provoquer un « **stress post-traumatique** ». Le stress chronique, quant à lui, concerne **des situations qui s'installent dans le temps** et qui peuvent avoir **des conséquences sur la santé**.

## Cinq conseils pour réduire la pression

### 1. Identifier ses sources de stress

Souvent, le stress est dû à la **culpabilité** ou à la peur de ne pas se sentir à la hauteur. Pour le réduire, il faut **reconnaître les facteurs qui nous perturbent**. Ces sources de stress mieux identifiées permettront de **réagir plus efficacement** face à un imprévu ou à une urgence.

### 2. Établir la liste des solutions

Face à une situation stressante, il est conseillé d'**établir la liste des avantages, des inconvénients et des risques** de chacune des solutions ou options possibles. Il faut être **pragmatique** et ne pas oublier de dresser un bilan positif des actions, mais aussi d'en **relativiser** les conséquences.

### 3. Apprendre à se déconnecter

Si les **technologies de l'information et de la communication** permettent au chef d'entreprise d'être agile et réactif, elles constituent également une importante **source de stress**. Il faut donc apprendre à les utiliser avec modération. Il est ainsi conseillé de consulter sa messagerie deux à trois fois par jour et de **préférer, dès que possible, les contacts en direct**.

### 4. S'appuyer sur son entourage

Sous l'emprise du stress, on commet souvent **l'erreur de s'isoler**. Il convient au contraire **d'extérioriser ses états d'âme** avec des pairs, dans un réseau de dirigeants par exemple, ou des proches pour **se sentir en pleine confiance**. **Un regard extérieur et bienveillant aide souvent** à mieux comprendre ce qui arrive et à agir efficacement.

### 5. Soigner son hygiène de vie

De nombreuses études démontrent que **l'on supporte mieux la pression avec une bonne hygiène de vie**. Se sentir bien dans son corps, c'est souvent **mieux penser, mieux réfléchir et donc mieux faire face** aux situations avant qu'elles ne deviennent difficiles. Il est recommandé d'avoir au minimum **six heures de sommeil** par nuit, **une activité physique** régulière, mais également un **bon équilibre alimentaire**.



Pour + d'informations, contactez-nous :  
[relation.partenaire@groupe-vyv.fr](mailto:relation.partenaire@groupe-vyv.fr)