



PLAYBOOK

Les 7 réflexes anti-stress au travail

Sept techniques issues de la sophrologie, de la PNL et des neurosciences pour retrouver votre calme.

SIMPLE

PRATIQUE



1 Cohérence cardiaque

Réguler son stress en 5 minutes

La cohérence cardiaque est l'une des techniques anti-stress les mieux documentées scientifiquement. En synchronisant votre respiration avec votre rythme cardiaque, vous créez en quelques minutes un état de calme physiologique mesurable. Pratiquée régulièrement, elle réduit le taux de cortisol et améliore la clarté mentale.

Comment pratiquer :

- Installez-vous assis, les deux pieds au sol, le dos droit
- Inspirez par le nez pendant 5 secondes
- Expirez lentement par la bouche pendant 5 secondes
- Répétez pendant 5 minutes (6 cycles par minute)
- Pratiquez avant une réunion, un appel difficile ou une prise de décision
- Des applications gratuites (RespiRelax, Kardia) peuvent guider votre rythme

2

Respiration en carré

4 temps pour retrouver son calme

Inspirée de la sophrologie, la respiration en carré structure la respiration en quatre temps égaux pour interrompre immédiatement le cycle du stress. Elle envoie au cerveau un signal de sécurité et peut être pratiquée discrètement, assis à son bureau, sans que personne ne le remarque.

Comment pratiquer :

- Inspirez par le nez pendant 4 secondes
- Retenez votre souffle pendant 4 secondes
- Expirez lentement par la bouche pendant 4 secondes
- Retenez à vide pendant 4 secondes
- Répétez 4 à 6 fois
- Particulièrement efficace lors d'un pic de stress soudain : conflit, annonce inattendue, situation déstabilisante

3 Ancrage positif (PNL)

Recréer un état de confiance en 2 minutes

La PNL nous apprend que notre cerveau associe des états émotionnels à des stimuli sensoriels. En recréant consciemment ce stimulus, on peut rouvrir à volonté un état de confiance ou de calme. Répété régulièrement, l'ancrage devient un déclencheur personnel d'un état ressource.

Comment pratiquer :

- Fermez les yeux et remémorez-vous un moment de succès ou de calme profond
- Revivez ce souvenir avec tous vos sens : ce que vous voyiez, entendiez, ressentiez
- Au moment où le ressenti est le plus intense, effectuez un geste discret (ex : index et pouce pressés)
- Répétez plusieurs fois pour ancrer l'association
- Utilisez ensuite ce geste avant chaque situation stressante

4

Pleine conscience

Recréer un état de confiance en 2 minutes

La pleine conscience consiste à porter son attention délibérément sur le moment présent, sans jugement. Elle réduit la dispersion mentale et améliore la qualité de présence et de concentration. Même 3 minutes avant une tâche complexe produisent un effet mesurable sur la sérénité et la clarté d'esprit.

Comment pratiquer :

- Posez les deux mains à plat sur votre bureau, les pieds au sol
- Portez votre attention sur votre respiration : l'air qui entre, qui sort, la légère pause entre les deux
- Quand une pensée arrive, notez-la sans la juger et revenez doucement au souffle
- Répétez pendant 3 minutes
- À pratiquer avant chaque tâche qui demande de la concentration ou de la présence

5

Lieu de sécurité intérieure (auto-hypnose)

Relâcher la tension en pause

L'auto-hypnose utilise la capacité naturelle du cerveau à modifier son état par l'imagination. Le cerveau réagit physiologiquement à une visualisation intense : la fréquence cardiaque diminue, les muscles se relâchent, le souffle s'apaise. Idéale lors d'une pause déjeuner ou entre deux réunions intenses.

Comment pratiquer :

- Installez-vous confortablement, les yeux fermés
- Imaginez un lieu où vous vous sentez en sécurité totale : une plage, une forêt, une pièce chaleureuse
- Explorez ce lieu avec tous vos sens : ce que vous voyez, entendez, ressentez, les odeurs, la température
- Restez dans cet espace 5 à 10 minutes
- Revenez doucement en prenant 3 respirations profondes

6

Identification des émotions

Nommer pour désamorcer

Les neurosciences ont mis en évidence l'affect labeling : nommer une émotion réduit son intensité dans le cerveau. Ce geste simple active le cortex préfrontal (le raisonnement) et réduit l'activité de l'amygdale (les réactions automatiques). Quelques secondes d'attention intérieure suffisent pour reprendre la main.

Comment pratiquer :

- Dans un moment de tension, posez-vous la question : « Qu'est-ce que je ressens exactement en ce moment ? »
- Cherchez le mot précis : frustration, inquiétude, colère, déception, impatience ?
- Nommez-la mentalement ou notez-la : « Je ressens de la frustration parce que... »
- Prenez une respiration consciente
- Revenez à la situation avec plus de recul et de clarté

7 Ligne du temps (PNL)

Prendre de la distance émotionnelle avec ses tâches

La ligne du temps est une technique PNL qui consiste à observer mentalement ses tâches depuis une certaine hauteur, comme si on les regardait de loin. Elle réduit le sentiment d'urgence et d'écrasement lié à la surcharge, et aide à retrouver une vision claire des priorités sans paniquer.

Comment pratiquer :

- Imaginez une ligne horizontale devant vous représentant votre journée ou votre semaine
- Placez mentalement chaque tâche sur cette ligne, à la bonne distance temporelle
- Prenez de la hauteur et observez l'ensemble depuis cette position élevée
- Identifiez la tâche qui compte vraiment maintenant, et celle qui peut attendre
- Revenez au présent avec une seule priorité claire
- Agissez sur elle en premier, sans vous disperser

Prêt(e) pour un échange ?



CONTACT



Altival.com



contact@altival.com



06 85 00 67 53



Guillaume

Président – Altival

« La gestion du stress au travail ne consiste pas à demander aux équipes de tenir coûte que coûte. Elle consiste à créer un cadre où l'exigence reste compatible avec l'équilibre, la lucidité et l'engagement durable. »