3 stratégies pour ne pas vous laisser dévorer par le stress

L'étape la plus importante pour surmonter le stress entrepreneurial consiste simplement à accepter que l'anxiété est normale. Découvrez trois façons de vous attaquer au problème.

Temps de lecture : minute

---

4 août 2019

Republication du 11 avril 2018

1. Reconnaître la normalité de l'anxiété

Cela peut sembler étrange, mais c'est pourtant l'une des plus grandes différences entre les personnes à haut potentiel de stress et celles à faible potentiel de stress. Une étude, rapportée par Adrian Wells dans *Le Journal de la thérapie cognitive et de la recherche*, a révélé que les "métasoucis", c'est-à-dire l'inquiétude à propos du fait même d'être inquiet, est l'un des principaux critères qui permettent de différencier les inquiets profonds de ceux qui ne s'inquiètent pas.

Adrian Wells et d'autres chercheurs ont constaté que les signes extérieurs d'anxiété contribuent à intensifier et à faire perdurer celle-ci. De même, des recherches menées par l'institut britannique de la psychiatrie ont permis de constater que les personnes qui souffrent d'anxiété sociale élevée sont plus susceptibles de percevoir l'inquiétude des autres, puis interprètent cela comme une chose très négative. C'est pourquoi l'étape la plus importante pour surmonter le stress entrepreneurial est d'accepter que l'anxiété soit normale.

Selon les psychologues David Clark et Aaron Beck, les personnes qui se

concentrent sur leurs forces personnelles et leurs ressources d'adaptation réduisent avec succès leur anxiété, tandis que les personnes qui interprètent leur anxiété comme une faiblesse et une déficience font augmenter leur niveau de stress.

Et dans le monde entrepreneurial ? Vous ne rencontrerez jamais un entrepreneur dont le travail ne crée pas de stress. Donc, encore une fois, réduire le stress commence par accepter sa banalité.

> "*Quand vous créez une startup, un jour vous êtes euphorique et convaincu que vous allez posséder le monde, un autre la catastrophe semble toute proche et vous vous pensez complètement ruiné. Encore, encore et encore.*"
>
> *Marc Andreesen*

2. Rester connecté à ses pairs

Les avantages financiers du réseautage dans le monde des affaires sont indéniables, mais dans une culture qui est nécessairement axée sur les motivations commerciales du réseautage, nous oublions souvent de mentionner à quel point celui-ci est important, aussi, pour notre bien-être émotionnel.

Selon une enquête de RHR International, la moitié des personnalité interrogées ont reconnu avoir déjà éprouvé un sentiment de solitude dans leur business, et 61% d'entre elles estimaient que l'isolement entravait leur performance. La peur et l'ego sont deux des principales causes de ce genre d'isolement. Les entrepreneurs peuvent s'attaquer à la solitude en

se liant à d'autres fondateurs de startups.

De son côté, Debby Carreau, PDG d'Insired RH, souligne la nécessité de trouver une place pour avoir des discussions non filtrées. "*Pour moi, devenir PDG m'a rendue beaucoup plus seule que je ne l'avais imaginé*", explique-t-elle. "*Beaucoup d'entrepreneurs croient qu'ils doivent être imperméables aux problèmes... Ils doivent aussi trouver un environnement où ils peuvent être vulnérables. Un environnement de confiance.*"

Pour Kristi Hedges, coach d'entrepreneurs, "*les entrepreneurs qui considèrent tous les pairs potentiels comme des concurrents, qui voient le réseautage entièrement à travers la lentille de la façon dont ils peuvent profiter à leur entreprise, sont finalement moins susceptibles de construire des relations d'affaires durables. Ils sont également plus susceptibles de souffrir de stress*".

Si le stress devient un problème majeur pour vous, il y a de fortes chances que votre entourage y soit pour quelque chose. Des recherches menées par Annette Greca et Hannah Harrison ont révélé que se sentir membre d'un groupe (même en tant que membre à faible statut), avoir des amis proches et des relations amoureuses réduisaient considérablement le sentiment d'anxiété sociale.

3. Prioriser

En fin de compte, alors que la définition même d '"entrepreneur" implique du stress, nous avons tous tendance à créer nous-mêmes beaucoup de ce stress en assumant plus que ce que nous pouvons gérer. Pour réussir dans votre entreprise, vous devez établir des priorités afin de ne pas accepter plus de projets que vous ne pouvez en gérer. Tant sur le plan professionnel que personnel.

Déléguez plus et évitez la microgestion. Embauchez de nouveaux talents si besoin. Apprenez à dire "non" à ces 10% de projets supplémentaires car cela vous semblera représenter 50% de charge de travail lorsque vous essaierez de tout faire. Suivez le temps que vous passez sur chaque tâche. Vous découvrirez rapidement que certaines tâches grignotent trop de votre temps, pour très peu de bénéfices. Jetez un regard nouveau sur votre entreprise et demandez-vous comment vous feriez les choses maintenant si vous recommenciez à partir de zéro. Quels processus élimineriez-vous ? Que changeriez-vous pour créer un environnement moins stressant ?

Reconnaissez et acceptez votre stress, établissez des liens avec vos pairs et redéfinissez les priorités de vos tâches professionnelles. Faites cela et vous verrez probablement un changement radical dans votre qualité de vie continue en tant qu'entrepreneur.

Retrouvez l'article original de Pratik Dholakiya sur Entrepreneur.com

---

Article écrit par Iris Maignan