

COMMENT SE LIBÉRER

DU STRESS AU FÉMININ

en 90 jours



M U R I E L L E N U N E Z

Murielle NUNEZ

Comment se libérer du stress au féminin

En 90 jours

© Murielle NUNEZ, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-5950-4

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

AVANT-PROPOS

Je suis Coach certifiée et Art-thérapeute certifiée d'État, médiatrice artistique et plasticienne.

Je parle le français, l'anglais, le néerlandais et l'espagnol.

Diplômée en Arts-Plastiques, j'ai pu animer des ateliers de médiations artistiques dans des maisons de quartiers, en IME, en Hôpital de jour ou en EHPAD.

Mon accompagnement s'effectue en individuel et en groupe dans les domaines suivants :

Coaching : Coaching Professionnel, Coaching de vie, Coaching scolaire (20 ans d'expérience comme enseignante). Gestions du stress, des émotions/ RPS

Art-thérapie : Travail sur l'éphémère. Spécialisations Adolescents, Séniors, QVT et Prévention Burnout

Autres outils : Cohérence cardiaque, Méditation de pleine conscience

J'aimerais vous remercier d'avoir fait l'acquisition de ce livre.

Ce livre est né pour faire suite à la demande de plusieurs personnes que j'ai accompagnées, qui souhaitent avoir un guide de pratiques pour se libérer du stress, retrouver bien-être, énergie et performances et pour les accompagner dans la maîtrise d'elles-mêmes, leur changement ainsi que leur développement personnel et professionnel.

Vous vous sentez stressée, fatiguée, exténuée, « au bout du rouleau » et ce depuis un petit (voire un grand) moment ?

Je vous propose d'explorer les raisons qui vous ont menées à cet état, de travailler avec vos émotions, d'évaluer quel est le degré de stress dans lequel vous vous trouvez, et enfin d'y remédier, afin de développer ensemble votre potentiel personnel et professionnel.

Ma transformation et mes solutions ne sont pas apparues du jour au lendemain...

Voici comment tout a débuté...

Il y a quelques années, je vivotais, ni heureuse, ni malheureuse ou plutôt mi-heureuse, mi- malheureuse entre jobs salariés (CDD, CDI à temps partiel ou CDII -le pire contrat, je pense puisqu'il a tous les inconvénients du CDI, sans ses avantages, joie de la plupart des formateurs/ coachs) et mon entrepreneuriat en coaching et Art-Thérapie.

En y réfléchissant bien, j'ai longtemps été malheureuse avec des bouffées de vie qui explosaient par moments... enfin, je gérais (plus ou moins bien, étant humaine).

Puis, j'ai voulu travailler moins, tout en gagnant autant. J'avais lu *La semaine de 4h* écrit par Timothy Ferris, ce qui m'avait inspirée... Oui, il faut dire que je travaillais aussi les soirs et les week-ends... y compris le dimanche...

Sans être spécialement riche, n' imaginez pas un yacht ou une grande villa...

À cette époque, j'étais salariée, mais j'avais une relative indépendance de temps et de mind (d'esprit). En effet, je faisais mon propre planning avec mon très célèbre agenda/ filofax, moqué par la plupart de mes amis et collègues... Eh oui, je ne veux pas d'un agenda électronique... mais quelle personne d'un autre temps ? J'assume. Je n'avais pas de hiérarchie derrière moi toute la journée, vu que j'allais de » ville en ville, porter la joie de vivre » ° (heu, je m'égare), et d'entreprise en entreprise, ne contactant mon boss qu'une fois par mois pour avoir de nouveaux clients ou faire un « debriefing ». Je n'avais pas à suivre de « process », car je donnais des cours à ma manière et faisais des sessions de coaching professionnel ou scolaire à ma sauce également.

Kiri le clown

Seule comptait la satisfaction clients. Presque le Paradis, vous me direz, avec juste un tout petit bémol... l'aspect financier, car mes patrons refusaient toute

augmentation de salaire (« c'est la crise, vous comprenez »), alors que leurs tarifs et leurs profits augmentaient d'année en année et que je stagnais bêtement.

Même si je suivais des formations continues (payées par moi-même, sur mon temps de repos), et avais de plus en plus de compétences, et des idées intéressantes (voire géniales, parfois, ne soyons pas modeste !), mes patrons les minimisaient toujours, pour ne pas avoir à me payer plus. Les employés compétents, mais obéissants et peu chers (avec un gros R.S.I. qui sont polyvalents et travaillent comme quatre, rentables quoi) étant souvent la règle.

Le code du travail et les congés ont été inventés pour « soi-disant » protéger les salariés mais également car en vivant plus longtemps (je n'ai pas dit en étant heureux), les salariés PEUVENT TRAVAILLER ET ETRE EXPLOITES PLUS LONGTEMPS.

C'est pourquoi, j'avais un emploi en auto-entrepreneuriat depuis plus de dix ans, afin de laisser libre cours à ma créativité, mon sens de l'innovation et à mon leadership.

Or, tout a changé, car soudain, j'avais une hiérarchie très présente, des heures, un salaire et des « process » fixes (enfin les derniers changeaient dès que l'on commençait à les maîtriser, eh oui, « des fois » que l'on aurait été trop à l'aise...).

Donc, là, hiérarchie, « process », décisions et organisation imposés, temps imposé également, voire chronométré (oui, oui...) et mini- burn out (alors que j'ai toujours eu une énergie extraordinaire) couplés à un refus de m'accorder des vacances car le nombre de personnel étant à « flux tendu », personne ne pouvait me remplacer. Peu à peu, ayant débuté avec un dispositif de formation, j'en suis arrivée au bout de quatre ans, deux CDD et un CDI plus tard, avec 8 dispositifs, les tâches étant comme les poupées russes, des lasagnes ou des mille-feuilles comme vous préférez...

Le turn-over allait grand train et mes collègues disparaissaient sans être remplacés alors qu'il y avait de plus en plus de charge de travail. Autour de moi, amis ou collègues avaient du surpoids, trop de mauvais cholestérol, de la tension, une mauvaise estime d'eux-mêmes, des allergies, ou pire, étaient en dépression, burn-out ou survivaient grâce aux anti-dépresseurs. J'avais déjà observé ces phénomènes qui s'amplifiaient depuis dix ans, en coachant des employés ou des entrepreneurs et surtout chez un grand nombre de mes connaissances et amis (pour la plupart des femmes !). Moi-même après une période de sidération, voire d'apathie, je me suis décidée à réagir version résistance passive, ma première réaction (la plus mauvaise, ayant été de la résistance active, qui me laissait sans énergie le week-end et vivant comme une zombie, en apnée toute la journée).

Un matin, je me suis dite, alors que j'étais en mode pilotage automatique, « mais qu'est ce que je fais là ? », et surtout qu'est-ce que je suis en train de faire MAINTENANT de ma vie ? Mais c'est du grand » n'importe quoi » ! Et je suis sensée faire cela jusqu'à ma retraite (vers 67 ans... oui car à 50 ans j'avais reçu un beau tableau où on me disait ce que j'aurais EN BRUT comme retraite, c'est-à-dire pas grand-chose surtout si je souhaitais restée en Ile de France) ?

Pour un salaire plus que moyen, je ne suis pas en accord avec mes valeurs, mon éthique, ma mission de vie (qui est d'accompagner les cadres et entrepreneurs à devenir indépendants financièrement, libres en respectant leurs émotions et leur humanité, tout en restant vivants, de faire la différence) moi-même, mon âme... Je n'utilise que mon cerveau gauche, jamais ma créativité. » La société industrielle nous demande des prestations du cerveau gauche depuis des siècles. Si bien que, pour finir, le système éducatif a fini par s'y résoudre, et en abandonnant ses visées humanistes, il a commencé à pousser de plus en plus les prestations du cerveau gauche et à réprimer systématiquement les velléités du cerveau droit », comme écrit Marc Luickx dans son livre Co-crée le nouveau monde.

Je ne suis pas « authentique », élément vital pour Carl Rogers qui a créé la P.C.A. (person centered approach) ou A.C.P. (approche centrée sur la personne).

Je me voyais comme une prisonnière, sans espoir de m'échapper...

Et j'ai eu un déclic, « un shift » comme disait Wayne Dyer.

Et si je finissais le livre que j'ai commencé il y a longtemps, sur le stress entre autres, pour aider les femmes à en venir à bout et à améliorer leur qualité de vie ?

Je ne peux pas changer la société qui utilise les peurs des gens pour les faire consommer et détruit les ressources de la Planète , pour le profit, ni le monde du travail, qui exploite les employés en leur faisant faire des tâches comme s'ils étaient des robots, en revanche, j'ai pu me changer et donc, je peux aider les autres à changer, non pour que le travail leur paraisse plus agréable, mais pour que chacun puisse choisir un travail qui lui convienne , qui, leur permette de déployer tous leurs talents et soit « leur mission de vie » et pour que l'on cesse de perdre son âme et sa vie « à la gagner » (terme très erroné, puisque en naissant , on « mérite » d'être en vie et par gagner , on veut dire gagner de l'argent en faisant un travail idiot , que l'on n'a pas choisi consciemment, qui nous dessèche pendant 45/50 ans et ne nous permet que de payer nos charges et un peu de vacances mais nous retire chaque parcelle d'humanité) . Et surtout, comment moins travailler de façon passive et victimisante, tout en ayant des revenus suffisants voire confortables, en vivant selon ses valeurs et en profitant du fait d'être en vie.

La peur, le stress n'étaient plus les maîtres...

Mais comment changer ?

Les idées tournaient dans ma tête et je me souvins de la théorie : « La dialectique du maître et de l'esclave » dans *La phénoménologie de l'Esprit* d'Hegel

Le maître de l'esclave a besoin de reconnaissance. L'esclave est vital pour le maître. Mais cette reconnaissance n'est pas réciproque.

Il n'y a pas de maître sans esclave, il dépend de l'esclave pour exister en tant que maître.

Le maître dépend matériellement de l'esclave, car il ne sait /ne veut/ ne peut rien faire.

L'esclave produit des objets ou offre des services, il a une place dans la société

Le maître est inactif, gouverné par ses désirs, dépendant de ceux-ci (qui sont infinis) et de l'esclave qui est son faire-valoir. L'esclave travaille, agit, a des désirs simples, atteignables.

Dans ce cas, c'est l'esclave et non pas le maître qui est authentique et est conscient de son existence, d'être un humain. L'esclave existe sans le maître.

Tout comme une entreprise n'est rien sans ses salariés. Un tyran n'est rien si le peuple se soulève.

Pourquoi alors les esclaves, les employés, le peuple ne se soulèvent pas la plupart du temps ?

Comme l'explique la Boétie dans *Le Discours de la servitude volontaire*, et aussi surprenant que cela puisse paraître : le peuple ne perd pas sa liberté, il « gagne » sa servitude. De plus le tyran met tout en œuvre pour que les sujets (esclave/personnes) se surveillent, s'oppriment les uns les autres. Le tyran empêche le peuple « de faire (ce que le tyran ne souhaite pas), de parler (contre le tyran ou avec d'autres personnes, car elles pourraient s'unir) et quasi de penser » (par lui-même). Le tyran exploite l'opinion, fait de la désinformation, utilise des contes, des rumeurs, la peur.

« Le peuple sot » en arrive à faire « lui-même les mensonges et puis à les croire »

La servitude volontaire a été étudiée très fréquemment depuis l'Antiquité et elle s'observe encore de nos jours.

Tout comme une personne qui ne va pas bien, est stressée, va rester dans la