

Atelier « Bien gérer son stress », avec Richard Benguigui

Richard Benguigui explique que le stress quotidien, les petits stress habituels ont le même effet physiologique que les gros stress, et que lorsqu'ils sont récurrents ils entraînent un état d'alerte permanent et se « bloquent » dans le corps.

Il explique le cycle naturel de récupération après un stress : stimuli, charge, réaction, décharge, récupération (et retour à l'avant stimuli) et sur l'importance de la phase de décharge et récupération.

Ensuite nous évoquons le temps et ses différentes perceptions, Richard Benguigui rappelle l'existence de chronos : le temps chronologique, d'Aiôn (temps cyclique) et surtout de Kairos = le temps des synchronicités. Quand on n'a pas de temps, le mieux est parfois de ralentir.

Concernant l'argent, il sert aussi à poser des limites. Il n'est pas question d'argent dans la famille. Lorsqu'on est dans la sphère familiale, les échanges ne sont pas payés en argent. Payer en argent permet de signifier que l'on est dans des échanges hors du contexte familial. Lorsque les entreprises ne paient pas, ou mal, ou paient tard, c'est qu'elles jouent aussi sur ce registre « pas de ça entre nous » et induisent que le pigiste ferait « partie de la famille. » Elles entretiennent une confusion de rôle. En être conscient permet d'être plus à l'aise pour se faire payer.

Richard Benguigui rappelle que ce que l'autre (employeur par exemple) pense ou projette de soi (le pigiste) n'est pas soi, juste ce qu'il en pense.

Richard Benguigui insiste sur l'intérêt de travailler sur ses peurs, d'interroger ce qui nous angoisse.