A woman with long blonde hair, wearing a tan hat with a colorful beaded band, a multi-colored plaid shirt tied at the waist, and teal jeans, is balancing barefoot on a log in a shallow stream. She has her arms outstretched for balance. The background is a lush green forest. The entire image is framed by a thick yellow border.

***ET SI ...  
LE STRESS N'ÉTAIT  
QU'UNE  
QUESTION  
D'ÉQUILIBRE ?***

On pense souvent que  
le stress vient de

**LA CHARGE DE TRAVAIL**

*"Trop de tâches"*

*"Pas assez de temps"*

Mais ce n'est qu'une partie  
de l'histoire...



Question :

**Pourquoi 2 personnes  
peuvent vivre exactement  
la même situation,  
et réagir complètement  
différemment ?**

*Pour la même charge de travail,  
avec le même délai,  
le 1er stresse,  
L'autre pas du tout !*



- Bah parce que ...
- Parce quoi ???

Parce qu'entre  
une **situation**  
et  
une **réaction**,  
(un comportement)

il y a toujours **UN FILTRE :**

**LA PERCEPTION**



*Allez on va parler du*

**SPEC**

**S**ituation

**P**erception

**É**motion

**C**omportement

Ce n'est donc pas la

**situation**

qui crée le stress, mais son

**INTERPRÉTATION**



En fonction de  
l'**interprétation** de chacun,  
une même **situation**  
peut devenir:


- **Un danger**
- **Un défi**
- **Un amusement**
- **Une routine**
- ...

Tout dépend de la  
**PERCEPTION**  
que l'on a de cette situation



De la **perception**, naissent une  
**ÉMOTION**  
et un  
**COMPORTEMENT**  
(une réaction)



A woman with long blonde hair, wearing a straw hat with a colorful band, a plaid shirt tied at the waist, and blue jeans, is balancing barefoot on a log over a stream. She has her arms outstretched for balance. The background is a shallow stream with rocks and water.

Et cette **perception** dépend  
de 2 choses :

- **LES CROYANCES SUR SOI**
- **LA CONFIANCE DANS SES CAPACITÉS**

Voilà pourquoi personne ne réagit de la même façon...



Dans une même **SITUATION**  
une **PERCEPTION**  
différente  
entraînent une **ÉMOTION**  
et un **COMPORTEMENT**  
différents.

Le fameux **SPEC**

*“je ne vais pas y arriver !”*

😞 *Stress*

😞 *Blocage*

*“je peux apprendre !”*

😊 *Action*

😊 *Progression*



*C'est pas moi qui le dit...*

Ce sont les travaux de  
**psychologie cognitive**  
de:

**AARON BECK**

*La thérapie cognitive et les troubles émotionnels*  
(1967)

**ALBERT ELLIS**

*Thérapie rationnelle-émotive (REBT)*  
(1955)

**ALBERT BANDURA**

*Self-efficacy*  
(1977)

*Oui c'est pas tout neuf...*



Le stress n'est donc pas  
seulement une surcharge.

C'est souvent un  
**DÉSÉQUILIBRE PERÇU**  
entre :

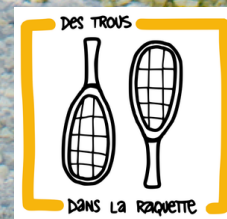
**CE QU'ON TE DEMANDE**  
*(la situation)*

**VS**

**CE QUE TU CROIS POUVOIR  
FAIRE**  
*(ta perception)*



Pour réduire ton stress,  
ce sont bien sur  
**TES PERCEPTIONS**  
qu'il est utile de travailler !



*Ok mais comment on travaille  
tout ça ???*

Pour **réaligner** tes **perceptions**  
avec la **réalité**,  
il y a un outil exceptionnel :

# LE BILAN DE COMPÉTENCES

*si si, je t'assure...*



# LE BILAN DE COMPÉTENCES

permet :

- **D'identifier tes vraies compétences**
- **De reprendre confiance en tes ressources**
- **De déconstruire certaines croyances limitantes**

Donc de  
**modifier tes perceptions**



Résultats :

😊 Moins de stress

🧐 Plus de clarté

🚀 Plus de confiance dans l'action



A woman with long blonde hair, wearing a tan hat with a colorful beaded band, a multi-colored plaid shirt tied at the waist, and teal jeans, is balancing barefoot on a log in a shallow stream. She is looking down and pointing with her right hand. The background is a lush green forest. The entire image is framed by a thick yellow border.

*Le stress n'est donc pas  
qu'une question de travail...*

*... C'est une question  
**D'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR***

Pour bénéficier du  
**BILAN DE COMPÉTENCES**  
made in  
**Des Trous Dans La Raquette**  
et retrouver cet équilibre,  
ne va pas plus loin !

Contacte-moi 😊

(en plus c'est éligible au CPF)



Et si le meilleur moyen  
de se sentir bien au travail  
**était déjà de trouver le bon ?**



# OSEZ LE BILAN DE COMPETENCES

*My [trou] Skills*


**FAITES LE POINT  
SUR VOTRE!  
CARRIERE**

finançable par votre  
entreprise ou votre CPF

**Un accompagnement  
personnalisé et certifié  
pour :**

- Clarifier ses objectifs personnels
- Identifier ses forces et son potentiel
- Préparer une reconversion ou une évolution de carrière
- Gagner en confiance et en légitimité

**Programmez votre 1er  
rendez-vous gratuit !**

 06 33 30 34 08



[www.destrousdanslaraquette.com](http://www.destrousdanslaraquette.com)

