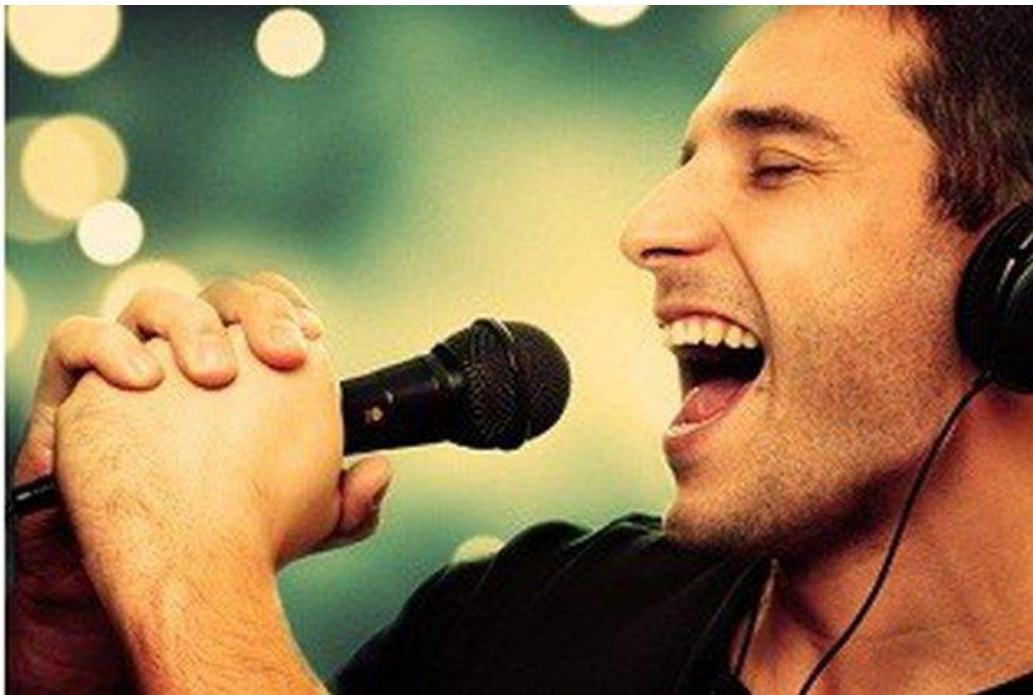


Les causes du stress (partie 1)



Je vais vous parler des sept causes du stress en deux parties.

Dans cette première partie, je vais vous parler des trois premières causes du stress à savoir ; Le regard des autres, la peur de l'échec et le manque de préparation,

« Le regard des autres », c'est-à-dire que l'on a du mal à gérer le regard des autres et on se dit : « Qu'est-ce qu'ils vont penser ? », « Comment il me regarde ? », « Pourquoi il me regarde comme ça ? », « Est-ce que c'est ma manière de m'habiller ? Est-ce que c'est ma manière de me tenir ? ». Le regard des autres, c'est quelque chose qui affecte beaucoup de personnes. Le problème, c'est que si on passe son temps à vivre en fonction du regard des autres on ne s'accomplit plus soi-même. Et j'aurais tendance à dire que c'est un travail personnel. Alors, je vais vous donner cette solution.

[Cliquez ici pour y accéder.](#)

« La peur de l'échec », je définis personnellement l'échec comme un abandon. J'ai connu des personnes et j'ai rencontré beaucoup d'étudiants qui sont « tombés » un certain nombre de fois, ont raté des prestations, des auditions, des castings, des concerts, mais malgré ça, ils se sont toujours relevés. Ainsi, j'aimerais que vous puissiez voir l'échec autrement.

[Cliquez ici pour apprendre à le voir différemment.](#)

« Le manque de préparation », c'est purement un problème de travail. La préparation, c'est le maître mot ; plus vous allez travailler en amont, plus vous allez vraiment mettre en place tout ce qu'il faut pour être sûr de préparer tout ce qu'il est possible de préparer pour votre prestation. De cette façon, vous serez moins stressé et vous aurez moins le trac. Pourquoi ? Parce qu'à force de travail, à force de répétition, votre corps et votre esprit auront mis en place des automatismes, des réflexes qui vont vous permettre de pallier à ce stress.

[Pour aller plus loin, cliquez ici.](#)

Dans mon prochain article, je vous parlerai des autres causes du stress.

Eric de CDC France

Eric Behanzin

[S'ABONNER](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



2 PARTAGES