

GUIDE STRATÉGIQUE · 7 LEVIERS

Reprenez la main sur votre *stress*.

7 stratégies issues de la Thérapie Cognitive et Comportementale, pensées pour les dirigeants qui n'ont pas le temps d'être débordés.

Un protocole concret, mesurable et applicable dès aujourd'hui
— sans renoncer à votre niveau d'exigence.

20 PAGES
À LIRE EN 25 MIN

Le stress n'est pas le prix à payer pour réussir.

Vous décidez vite, vous portez beaucoup, et vous avez appris à fonctionner sous tension. Le problème n'est pas votre charge : c'est que personne ne vous a jamais donné les **outils mentaux** pour la soutenir sans vous épuiser.

Ce guide ne vous demandera pas de méditer une heure par jour, ni de "lever le pied". Il vous donne sept leviers précis, issus de la **Thérapie Cognitive et Comportementale (TCC)** — l'approche psychologique la mieux validée scientifiquement — adaptés à la réalité d'un agenda de dirigeant.

*« Ce qui vous épuise, ce n'est pas la situation.
C'est la pensée que vous y attachez. »*

Ce guide est fait pour vous si...

- Vous occupez un poste à responsabilité (direction, comité, entrepreneuriat) et ressentez une tension quasi permanente.
- Vous ruminez la nuit, peinez à déconnecter, ou enchaînez les décisions sans jamais relâcher.
- Vous avez déjà tenté "la discipline" ou "le repos" sans résultat durable.
- Vous cherchez une méthode **rationnelle et mesurable**, pas du développement personnel flou.

Ce que vous allez mettre en place.

I	Le coût caché du stress du dirigeant	p.04
II	Pourquoi la TCC — et pas la volonté seule	p.06
01	Nommer la pensée automatique	p.08
02	Restructurer : les 4 questions	p.09
03	La cohérence cardiaque avant l'enjeu	p.10
04	Décrocher des ruminations	p.11
05	Désarmer le perfectionnisme	p.12
06	S'exposer à l'inconfort utile	p.13
07	Le rituel de fermeture	p.14
III	Auto-évaluation & plan 7 jours	p.16
IV	Aller plus loin : l'accompagnement	p.18

Le coût caché du stress du dirigeant.

Le stress chronique ne se voit pas dans un bilan comptable. Il se lit dans les décisions reportées, les nuits courtes, l'irritabilité en réunion, et la lente érosion du plaisir de diriger.

88%

des dirigeants d'entreprise évoquent des niveaux de stress et de fatigue élevés.

Sondage Ipsos, 2024

70%

des cadres supérieurs ressentent du stress au moins une fois par semaine.

Enquête cadres, Apec

58%

des cadres managers travaillent souvent sous pression (vs 24 % des non-cadres).

Stress au travail - chiffres clés

55%

des journées de travail perdues pour maladie sont liées au stress.

Assurance Maladie

La vraie facture est ailleurs : **la qualité de vos décisions**. Sous stress chronique, le cortex préfrontal — siège de l'arbitrage et de la vision — cède la main au cerveau réactif. On décide plus vite, mais moins bien. On confond urgence et importance. C'est précisément là que la TCC intervient.

Pourquoi la TCC — et pas la volonté seule.

La plupart des dirigeants attaquent le stress par la *volonté* : "je vais mieux gérer mon temps", "je vais relativiser". Cela échoue, parce que le stress ne naît pas de la situation, mais de l'**interprétation** automatique que votre cerveau en fait — souvent en quelques millisecondes, hors de votre conscience.

SITUATION	PENSÉE	ÉMOTION	COMPORTEMENT
Le déclencheur	L'interprétation	La charge	La réaction
Un mail, une réunion, un silence	"Ils vont penser que..."	Anxiété, irritation, tension	Éviter, sur-contrôler, exploser

La TCC agit sur le seul maillon que vous pouvez réellement modifier : **la pensée**. En apprenant à repérer puis à corriger les interprétations automatiques erronées, vous changez l'émotion en amont — et donc le comportement. C'est une compétence, pas un trait de caractère. Elle s'entraîne.

LA PREUVE

La TCC est l'approche psychothérapeutique disposant du **plus haut niveau de preuve scientifique** pour les troubles anxieux et la gestion du stress, recommandée par les principales autorités de santé (APA, NHS). Son orientation "ici et maintenant" et orientée solution la rend particulièrement adaptée aux profils exigeants en quête de résultats rapides et mesurables.

Les 7 stratégies qui suivent sont des applications directes de ce principe. Lisez-les une fois en entier, puis choisissez-en **une seule** à pratiquer cette semaine. La maîtrise vient de la répétition, pas de l'accumulation.

Comment lire les 7 stratégies.

Chaque stratégie suit la même structure, pensée pour être appliquée en moins de cinq minutes.

LE PRINCIPE

L'idée TCC en clair, sans jargon. Ce que vous devez comprendre.

LA SCIENCE

Pourquoi ça marche, en une phrase. Le mécanisme validé.

À FAIRE
MAINTENANT

L'exercice concret, étape par étape. C'est ici que tout se joue.

L'ERREUR

Le piège classique du dirigeant — et comment l'éviter.

Un conseil : gardez ce guide ouvert sur la stratégie en cours pendant sept jours. Une compétence à la fois.

01

STRATÉGIE

Nommer la pensée automatique

Avant de pouvoir corriger une interprétation, il faut la **rendre visible**. Sous pression, vos pensées défilent trop vite pour être examinées. Les écrire les ralentit, et vous redonne le statut d'observateur plutôt que de prisonnier.

LA SCIENCE

Mettre une émotion en mots (*affect labeling*) réduit mesurablement l'activité de l'amygdale, le centre d'alarme du cerveau. Nommer, c'est déjà désamorcer.

À FAIRE MAINTENANT

3 MIN

À la prochaine montée de tension, posez le journal en 3 colonnes :

SITUATION	PENSÉE AUTOMATIQUE	ÉMOTION (0-10)
<i>Mon associé n'a pas répondu à mon message.</i>	<i>"Il me reproche la décision d'hier."</i>	<i>Anxiété — 7</i>

Ne cherchez pas encore à corriger. Contentez-vous de capturer. Trois entrées par jour suffisent.

L'erreur du dirigeant : vouloir "régler" la pensée immédiatement. Cette semaine, on observe seulement. La correction vient en stratégie 2.

02

STRATÉGIE

Restructurer : les 4 questions

Une pensée automatique n'est pas un fait : c'est une **hypothèse**. La restructuration cognitive consiste à la mettre à l'épreuve, comme vous le feriez avec un dossier mal étayé présenté par un collaborateur.

LA SCIENCE

Le cerveau confond facilement "je le pense fort" et "c'est vrai". Confronter la pensée à des faits réactive le cortex préfrontal et restaure l'arbitrage rationnel.

À FAIRE MAINTENANT

4 MIN

Reprenez une pensée notée hier. Passez-la au crible des **4 questions** :

1. **La preuve.** Quels faits concrets soutiennent cette pensée ? Lesquels la contredisent ?
2. **L'alternative.** Quelle autre lecture, tout aussi plausible, est possible ?
3. **Le pire / le réel.** Que se passerait-il vraiment dans le pire des cas — et y survivrais-je ?
4. **Le conseil.** Que dirais-je à un dirigeant que je respecte qui me confierait cette pensée ?

Concluez par une **pensée alternative réaliste** (pas positive — réaliste) et re-notez l'émotion sur 10.

L'erreur du dirigeant : remplacer la pensée par un slogan ("tout ira bien"). Le cerveau n'y croit pas. Visez le crédible, pas l'optimiste.

03

STRATÉGIE

La cohérence cardiaque avant l'enjeu

Vous ne pouvez pas penser clairement avec un corps en alerte. La cohérence cardiaque est le raccourci physiologique le plus rapide pour faire baisser la tension avant un moment décisif : prise de parole, négociation, entretien difficile.

LA SCIENCE

Respirer à 6 cycles par minute synchronise rythme cardiaque et système nerveux, active le frein parasympathique et abaisse le cortisol en quelques minutes. Effet mesurable, immédiat, gratuit.

À FAIRE MAINTENANT

5 MIN · RÈGLE 3·6·5

1. **3** fois par jour (matin, avant le déjeuner, avant un moment à enjeu).
2. **6** respirations par minute : inspirez 5 secondes, expirez 5 secondes. Sans forcer.
3. **5** minutes à chaque fois. L'expiration, plus longue, est le levier du calme.

Avant une réunion tendue : 90 secondes suffisent à reprendre la main. Faites-le dans l'ascenseur, caméra coupée, ou en marchant.

L'erreur du dirigeant : n'y penser qu'en pleine crise. La cohérence cardiaque est préventive : c'est un entraînement quotidien, pas un extincteur.

04

STRATÉGIE

Décrocher des ruminations

La rumination se déguise en réflexion productive. En réalité, repasser la même inquiétude en boucle ne résout rien : cela entretient l'alarme. L'enjeu n'est pas de *chasser* la pensée, mais de **prendre de la distance** avec elle.

LA SCIENCE

La défusion cognitive (issue de la TCC de 3^e vague, l'ACT) réduit l'emprise d'une pensée non en la combattant, mais en changeant votre rapport à elle : vous l'observez au lieu de la croire.

À FAIRE MAINTENANT

2 MIN

1. **Étiquetez.** Quand la boucle démarre : "Je remarque que j'ai la pensée que...". Ce simple préfixe crée la distance.
2. **Le créneau d'inquiétude.** Reportez la rumination à un rendez-vous fixe de 15 min (ex. 18h).
Hors créneau : "noté, je traiterai ça à 18h".
3. **Le test action.** Demandez : "Y a-t-il une action concrète à 5 min d'ici ?" Si oui, faites-la. Sinon, c'est de la rumination — relâchez.

L'erreur du dirigeant : confondre rumination et anticipation stratégique. L'anticipation produit une décision ; la rumination ne produit que de l'usure.

05

STRATÉGIE

Désarmer le perfectionnisme

Le perfectionnisme et le syndrome de l'imposteur sont les deux moteurs cachés du stress des hauts performeurs. Ils ont été utiles — ils vous ont menés ici — mais passé un certain niveau, ils coûtent plus qu'ils ne rapportent : procrastination, sur-contrôle, incapacité à déléguer.

LA SCIENCE

Ces schémas reposent sur des règles rigides ("je dois être irréprochable, sinon..."). La TCC les assouplit en testant leurs conséquences réelles plutôt qu'en les subissant.

À FAIRE MAINTENANT

5 MIN

1. **Repérez la règle.** Complétez : "Je dois toujours... sinon...". Vous verrez apparaître la croyance qui vous tient.
2. **Le standard suffisant.** Pour une tâche aujourd'hui, définissez à l'avance le niveau "assez bien pour l'objectif" — et arrêtez-vous là.
3. **Le journal des preuves.** Imposteur ? Notez 3 faits objectifs qui contredisent "je ne suis pas légitime". Relisez-les avant chaque grand rendez-vous.

L'erreur du dirigeant : croire que baisser le curseur = baisser l'exigence. Non : c'est **allouer** l'excellence là où elle crée de la valeur, et la retirer là où elle n'en crée pas.

06

STRATÉGIE

S'exposer à l'inconfort utile

L'évitement est le carburant de l'anxiété. Reporter une conversation difficile, éviter de déléguer, esquiver un "non" : chaque évitement soulage sur le moment et renforce la peur sur le long terme. La sortie passe par l'**exposition graduée**.

LA SCIENCE

Face à une situation redoutée mais sûre, l'anxiété monte puis *redescend toujours* d'elle-même (habituation). En restant, le cerveau apprend que la menace était surestimée. C'est le mécanisme le plus robuste de la TCC.

À FAIRE MAINTENANT

10 MIN

1. **Listez vos évitements.** Quelles 3 situations repoussez-vous par inconfort ? (un recadrage, une délégation, un refus)
2. **Classez-les de 1 à 10** selon l'anxiété anticipée.
3. **Commencez par le 4-5.** Affrontez cette semaine la situation à difficulté moyenne. Notez l'anxiété avant, pendant, 10 min après. Vous verrez la courbe redescendre.

L'erreur du dirigeant : attaquer d'emblée le "10/10". On échoue, on se décourage. La progressivité n'est pas de la timidité : c'est de la méthode.

07

STRATÉGIE

Le rituel de fermeture

Un dirigeant ne s'arrête jamais vraiment : le cerveau reste en veille opérationnelle, même au dîner. Sans **frontière nette** entre travail et récupération, le système nerveux ne se recharge pas — et le stress devient chronique faute de relâche.

LA SCIENCE

Un rituel de transition signale au cerveau la fin du mode "alerte". Répété, il devient un déclencheur conditionné de récupération — votre interrupteur off.

À FAIRE MAINTENANT

5 MIN · CHAQUE SOIR

1. **Le bilan en 3 lignes.** Avant de fermer l'ordinateur : 1 chose faite, 1 chose pour demain, 1 chose lâchée jusqu'à demain.
2. **Le geste-frontière.** Un acte physique constant (fermer le portable, une marche de 5 min, vous changer) qui marque la bascule.
3. **La règle du seuil.** Au passage de la porte de chez vous : "Ici, je ne dirige plus. Je récupère." Tenez-la comme une décision stratégique — car c'en est une.

L'erreur du dirigeant : juger ce rituel "secondaire". La récupération n'est pas l'opposé de la performance : elle en est la condition.

Les 7 leviers, en un coup d'œil.

01	Nommer — écrire la pensée pour la ralentir	observer
02	Restructurer — les 4 questions	corriger
03	Cohérence cardiaque — la règle 3·6·5	réguler
04	Décrocher — défusion & créneau d'inquiétude	distancier
05	Assouplir — perfectionnisme & imposteur	alléger
06	S'exposer — affronter l'inconfort utile	avancer
07	Fermer — le rituel de récupération	recharger

Ne les appliquez pas tous en même temps. Choisissez-en un. Tenez-le sept jours. Puis le suivant. C'est exactement ainsi que travaille un accompagnement structuré — et c'est ce que nous verrons page 18.

Votre niveau de stress, en 2 minutes.

Sur la base du dernier mois, notez chaque affirmation de **0 (jamais)** à **4 (très souvent)**. Inspiré de l'Échelle de Stress Perçu.

1. Je me suis senti incapable de contrôler les choses importantes. 0 · 1 · 2 · 3 · 4
-
2. J'ai eu du mal à me détendre ou à déconnecter. 0 · 1 · 2 · 3 · 4
-
3. Je me suis senti débordé par tout ce que j'avais à faire. 0 · 1 · 2 · 3 · 4
-
4. Je me suis senti irritable ou à fleur de peau. 0 · 1 · 2 · 3 · 4
-
5. J'ai mal dormi à cause de pensées liées au travail. 0 · 1 · 2 · 3 · 4
-
6. J'ai eu le sentiment que les difficultés s'accumulaient. 0 · 1 · 2 · 3 · 4
-

0-7

Sous contrôle

Stress maîtrisé. Les stratégies 3 et 7 entretiendront votre équilibre.

8-15

Vigilance

Stress installé. Les 7 leviers vous concernent directement — commencez cette semaine.

16-24

Surcharge

Niveau élevé. Un accompagnement structuré est vivement recommandé (voir p.18).

Votre plan des 7 prochains jours.

Un protocole minimal et réaliste. Quinze minutes par jour, pas plus.

JOUR 1 **Mesurer.** Faites l'auto-évaluation p.16. Notez votre score. C'est votre point de départ.

JOUR 2 **Observer.** Stratégie 01 : 3 entrées dans le journal en 3 colonnes.

JOUR 3 **Réguler.** Stratégie 03 : 3 séances de cohérence cardiaque (matin, midi, avant le moment-clé).

JOUR 4 **Corriger.** Stratégie 02 : passez une pensée de la veille au crible des 4 questions.

JOUR 5 **Avancer.** Stratégie 06 : affrontez une situation évitée, niveau 4–5/10.

JOUR 6 **Décrocher.** Stratégie 04 : instaurez votre créneau d'inquiétude de 15 min.

JOUR 7 **Fermer & relire.** Stratégie 07 ce soir. Refaites l'auto-évaluation. Comparez les scores.

Si après sept jours votre score reste élevé, ce n'est pas un échec : c'est le signal qu'un stress installé demande mieux qu'un guide — un cadre, un rythme, et quelqu'un en face de vous.

Quand le guide ne suffit plus.

Un guide donne les outils. Un accompagnement donne la **transformation** : un cadre sur mesure, un rythme tenu, et un regard extérieur entraîné qui voit ce que vous ne voyez plus. Deux formules, 100 % en visioconférence, conçues pour des agendas de dirigeants.

Maîtrise du Stress & de l'Anxiété

8 SEMAINES · 8 SÉANCES 1H30

4 900 €

ou 3 × 1 700 €

- Protocole TCC complet en 8 étapes
- Plateforme de ressources & exercices
- Support illimité entre les séances
- Plan d'action & rapports de progrès

Leadership Serein & Performance

12 SEMAINES · 12 SÉANCES 1H30

9 900 €

ou 3 × 3 400 €

- Tout le contenu de la formule 8 semaines
- Évaluation psychométrique avancée
- Coaching on-demand (sessions d'urgence)
- Ateliers sur mesure + suivi 3 mois

ACCÈS VOLONTAIREMENT LIMITÉ

4 nouveaux dirigeants accompagnés par semaine — pas un de plus.

Une approche : voir, desserrer, reconstruire.



Gosto Thérapie accompagne les cadres et dirigeants par une méthode structurée en trois temps — **voir** les schémas qui épuisent, **desserrer** leur emprise, **reconstruire** un rapport plus libre à la pression. Une approche fondée sur la TCC et ses prolongements (ACT, pleine conscience), rigoureuse sur la méthode, exigeante sur les résultats.

Pas de promesse magique, pas de jargon. Un cadre clair, des outils validés, et un interlocuteur qui connaît la réalité du monde de l'entreprise et la solitude du sommet.

PROCHAINE ÉTAPE

Un appel découverte de 40 minutes, offert.

Sans engagement. Vous repartez avec une lecture claire de votre situation et, si c'est pertinent, le cadre d'un accompagnement adapté. Sinon, vous gardez les outils de ce guide.

RÉSERVER MON APPEL

gostotherapie.fr · contact@gostotherapie.fr

GOSTO THÉRAPIE

*« Vous avez appris à diriger les autres.
Apprenez à diriger ce qui se passe en vous. »*

COACHING TCC POUR DIRIGEANTS
GOSTOTHERAPIE.FR

Ce guide est un outil de développement personnel et professionnel. Il ne constitue ni un diagnostic, ni un traitement médical ou psychologique, et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé. En cas de souffrance importante, de détresse ou de symptômes persistants, consultez un médecin ou un psychologue.