



GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS STRESS AND EMOTION MANAGEMENT

Date: 4 Juillet 2025 / July 4, 2025

FRANÇAIS :

La gestion du stress et des émotions constitue une compétence fondamentale dans l'accompagnement en coaching. Un coach professionnel aide son client à identifier les sources de stress, comprendre les mécanismes émotionnels en jeu, et développer des stratégies concrètes pour mieux y faire face.

Le stress peut être déclenché par des facteurs externes (pressions professionnelles, conflits, imprévus) ou internes (peurs, croyances limitantes, perfectionnisme). En coaching, une approche centrée sur la conscience de soi, la régulation émotionnelle et la mise en action permet au client de retrouver une posture de calme et de clarté.

Outils fréquemment utilisés :

- Échelle d'intensité émotionnelle
- Techniques de respiration consciente
- Analyse des déclencheurs et schémas récurrents
- Dialogue intérieur et reformulation
- Plan d'action pour les situations à haute pression

EXEMPLE :

Un cadre supérieur se sent submergé par les demandes de son équipe. Grâce à une série de séances, il apprend à identifier ses pensées automatiques, à prendre du recul et à adopter une communication assertive. Résultat : une diminution du stress perçu et une augmentation de la performance collective.

ENGLISH:

Managing stress and emotions is a core skill in professional coaching. A coach helps the client identify stress triggers, understand underlying emotional dynamics, and develop practical strategies to navigate them effectively.



Stress may arise from external sources (work pressure, conflict, uncertainty) or internal factors (fears, limiting beliefs, perfectionism). Through a process focused on self-awareness, emotional regulation, and action planning, the client is empowered to regain calm and clarity.

Common tools include:

- Emotional intensity scale
- Conscious breathing techniques
- Trigger and pattern analysis
- Inner dialogue and reframing
- Action planning under pressure

CASE EXAMPLE:

A senior executive feels overwhelmed by team expectations. Through several sessions, they learn to identify automatic thoughts, gain perspective, and communicate assertively. Result: reduced perceived stress and improved collective performance.

TABLEAU COMPARATIF DES OUTILS / TOOL COMPARISON TABLE

Outil / Tool	Objectif / Objective	Application en séance / Session Use
Échelle d'intensité émotionnelle / Emotional Intensity Scale	Mesurer l'intensité d'une émotion / Assess the emotion level	Évaluer l'évolution émotionnelle au fil des séances / Track change over time
Respiration consciente / Conscious Breathing	Apaiser le corps et recentrer / Calm and center the client	Utilisée en début de séance pour l'ancrage / Used at the start for grounding
Analyse des déclencheurs / Trigger Analysis	Comprendre les causes profondes / Understand root causes	Explorer les situations stressantes récurrentes / Explore repeated stressors
Dialogue intérieur / Inner Dialogue	Déconstruire les pensées limitantes / Challenge limiting beliefs	Utilisé pour favoriser un discours interne positif / Encourage positive self-talk



EXEMPLES DE CAS PRATIQUES / PRACTICAL CASE EXAMPLES

CAS 1 :

Une entrepreneure ressent une pression constante liée aux résultats commerciaux. En coaching, elle prend conscience que sa peur de l'échec est alimentée par un perfectionnisme hérité de son enfance. À travers des exercices de respiration, de visualisation et de reprogrammation mentale, elle apprend à relâcher la pression et à prioriser ses actions. Elle note une meilleure qualité de sommeil et un regain de motivation.

CASE 1:

An entrepreneur feels constant pressure related to sales performance. In coaching, she realizes that her fear of failure is driven by perfectionism developed in childhood. Through breathing, visualization, and mindset work, she learns to release pressure and focus on priorities. She reports better sleep quality and renewed motivation.

CAS 2 :

Un manager d'équipe subit un stress intense lors des réunions avec la direction. Grâce au coaching, il identifie son besoin d'approbation et travaille à renforcer sa légitimité personnelle. Il met en place des rituels avant chaque réunion (respiration, auto-affirmation) et note une diminution significative de son stress.

CASE 2:

A team manager experiences intense stress during leadership meetings. Through coaching, he identifies his need for approval and works on strengthening his self-worth. He implements pre-meeting rituals (breathing, self-affirmation) and reports a significant stress reduction.

Votre Coach / Your Coach,
COACHING COMPANY
WhatsApp: +971 58 113 9586
Mobile : +221 77 842 31 31
Email: coachingcompany2000@gmail.com
www.coachingcompany2000.com