



# ENTREPRENDRE EN ÉQUILIBRE

## Le corps et l'esprit vont de pair

Votre résistance mentale est-elle régulièrement mise à rude épreuve ? Votre équilibre mental n'est pas toujours au beau fixe ? En soi, ce n'est pas immédiatement inquiétant, mais la résistance mentale a une limite.

Il est donc important que vous appreniez à écouter votre corps et à reconnaître quand vous allez trop loin.

En effet, votre résistance mentale influe également sur votre santé physique. En détectant à temps les signes de stress ou de surcharge mentale, vous pouvez vous reposer à temps et trouver des moyens de se détendre.

Nous allons vous donner quelques conseils intéressants pour vous aider à gérer vos efforts en tant qu'entrepreneur indépendant et à maintenir l'équilibre de votre entreprise.

## Qu'est-ce que le stress ? Vous n'êtes pas seul

- 30 % des entrepreneurs ont des problèmes d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée
- 10 % ont des problèmes de motivation
- 38 % se plaignent du stress au travail

Le stress est une réaction physique normale à des situations qui sont difficiles, menaçantes ou qui impliquent une forte pression émotionnelle.

**Le stress sain** est bref et aigu. Le stress à court terme est donc une réaction normale et saine de l'organisme à une situation difficile, telle qu'un examen, un entretien d'embauche ou une compétition sportive. Il peut vous aider à vous concentrer, à améliorer vos performances et à vous préparer à l'action.

Malheureusement, certaines situations de stress durent trop longtemps, comme la pression

professionnelle, les problèmes familiaux, les problèmes financiers ou la mauvaise santé. Un **stress prolongé** peut conduire à un stress chronique préjudiciable à votre santé physique et mentale, car il n'y a plus de moments de récupération qui vous permettent d'être prêt pour le prochain moment de stress.

## Quels sont les effets du stress sur l'organisme ?

L'effet d'un stress prolongé sur l'organisme entraîne une production accrue d'hormones de stress. Cela entraîne un certain nombre de désagréments tels qu'une accélération du rythme cardiaque, un état d'alerte constant, un sommeil perturbé, une augmentation de la tension artérielle et une mauvaise digestion.

Cela peut conduire à l'anxiété, à des maladies cardiaques, à des problèmes de sommeil et même à l'épuisement professionnel.

Il existe de très nombreux symptômes associés au stress que vous ne reconnaissez peut-être pas immédiatement.

### Plaintes physique

Perte de cheveux

- Acouphènes
- Douleurs dans les bras et les jambes
- Maux de tête
- Douleurs au niveau du cou et du dos et raideur au lever
- Hyperventilation
- Insomnie
- Mains et pieds froids
- Hypertension artérielle et troubles cardiaques
- Troubles de l'estomac et de l'intestin
- Vertiges
- Transpiration et tremblements

### Troubles psychologiques

- Inquiétude ou inquiétude excessive
- Oubli
- Problèmes de concentration
- Problèmes de mémoire
- Sentiment d'agitation
- Trouble de stress post-traumatique (TSPT)
- Anxiété et crises de panique
- Dépression

### Comportement perturbateur pour l'entourage

- Rébellion
- Comportement capricieux
- Agressivité
- Manque d'empathie
- Consommation excessive d'alcool
- Insatisfaction professionnelle
- Méfiance à l'égard des clients ou des fournisseurs
- Moins productif
- Difficulté à gérer son temps

### Renforcez votre résilience et protégez-vous du stress

Pour lutter contre le stress, il faut d'abord accepter et reconnaître ses émotions. Autorisez-vous à ressentir et à reconnaître vos émotions lorsque vous êtes stressé, qu'elles soient positives ou négatives. Il s'agit d'une réponse naturelle de l'organisme aux événements stressants.

### Gardez votre énergie équilibrée

Certaines activités vous épuisent, tandis que d'autres vous donnent de l'énergie. Essayez d'équilibrer les activités énergisantes et celles qui consomment de l'énergie. Il est parfois inévitable de dépasser ses limites, mais évitez de le faire trop longtemps, car cela épuiserait vos réserves. Accordez-vous donc régulièrement du temps pour vous ressourcer en vous concentrant sur les énergisants et vos talents.

### Prenez soin de votre corps

Un esprit sain va de pair avec un corps sain. Cela peut sembler un cliché, mais c'est vrai. Votre résistance mentale est étroitement liée à votre bien-être physique. Par conséquent, accordez suffisamment d'attention à votre corps : faites de l'exercice régulièrement, mangez sainement et dormez bien. Cela vous permettra de conserver votre énergie et votre équilibre.

### Optez pour une attitude positive

Une vision optimiste de la vie vous rendra plus heureux, renforcera vos relations sociales et améliorera même votre santé. En outre, essayez de considérer vos pensées et vos sentiments comme des expériences temporaires que vous pouvez accepter et laisser aller. Cela vous aidera à vivre davantage dans l'instant présent.

### Sortez de votre zone de confort

Essayez de faire quelque chose de nouveau ou de différent de temps en temps. Cela vous permettra de garder l'esprit vif et flexible. Il ne s'agit pas nécessairement d'une activité excitante comme la plongée sous-marine. Parfois, un petit changement dans votre routine suffit. L'important est de stimuler votre curiosité et d'acquiescer de nouvelles expériences.

### Investissez dans votre réseau

Entourez-vous de personnes qui vous sont utiles et investissez dans ces relations. Montrez aux autres que vous les appréciez. Cela renforce non seulement les liens entre eux, mais aussi votre sentiment de bonheur. Ce faisant, restez fidèle à vous-même : affirmez-vous et communiquez clairement vos désirs et vos besoins.

### Suivez vos propres valeurs et objectifs

Restez fidèle à vos valeurs et à vos objectifs, même lorsque vous rencontrez des obstacles. Ils représentent ce qui est vraiment important pour vous et ce vers quoi vous voulez tendre. Vos valeurs et vos objectifs vous apportent structure et soutien et donnent une orientation à votre vie.



Plus d'informations sur l'entrepreneuriat en équilibre ?  
Cliquez sur [ce lien](#) ou scannez le code QR

### avixi caisse d'assurances sociales asbl

#### Malines

Van Benedenlaan 4  
2800 Malines

T +32 15 45 12 60

#### Bruges

Torhoutsesteenweg 384  
8200 Bruges

T +32 50 40 65 65

#### Hasselt

Geraetsstraat 18 bus 2  
3500 Hasselt

T +32 11 22 27 46

#### Bruxelles

Rue Blanche 15  
1050 Ixelles

T +32 2 743 05 10