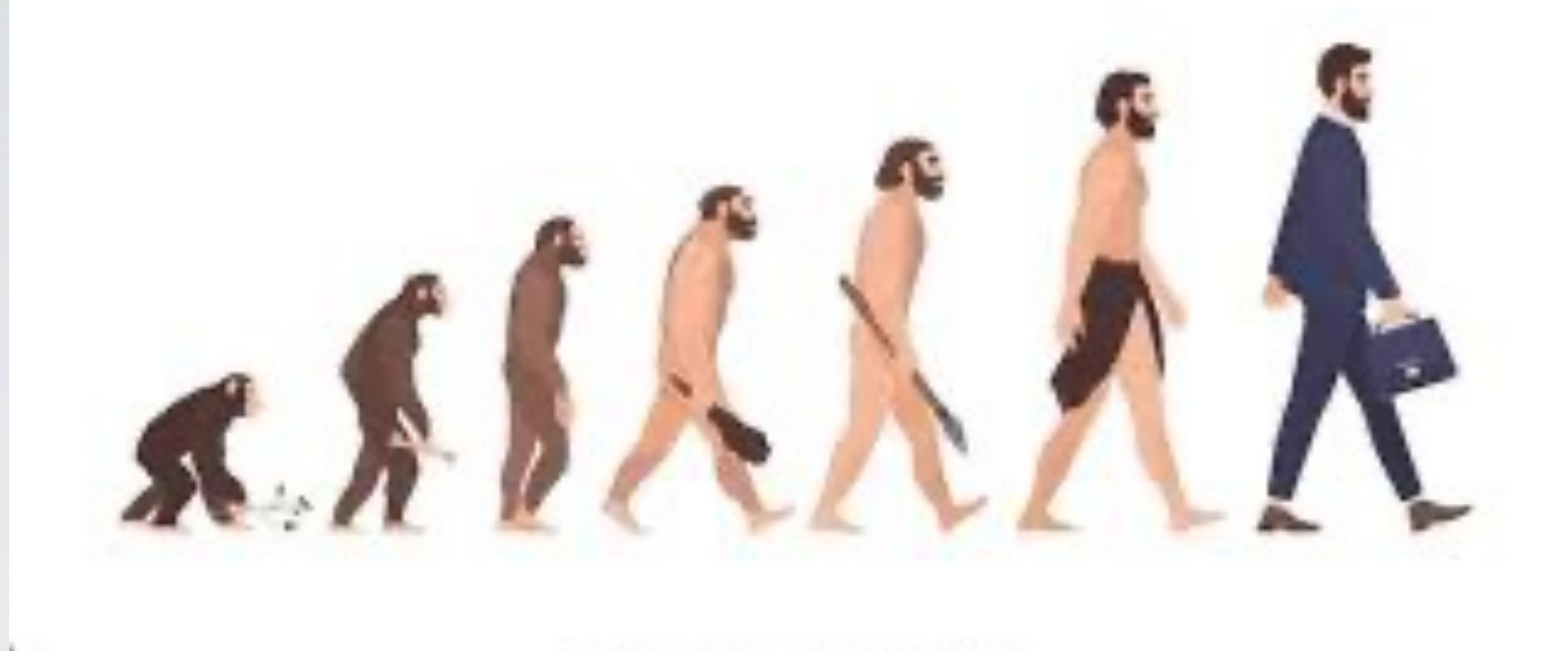




Stress de l'entrepreneur
350.000 ans qui n'ont servi à rien ...



Jean-Yves DELEUZE



Fonctions de dirigeant

- *Président du Groupe Géométrie Variable*
 - **GV Conseil** (Stratégie / Finance / Organisation / Social)
 - **GV Transition** (Intérim de direction et Management de Transition)
 - **GV Formation**

Fonctions Opérationnelles

- *Manager de transition*
- *Consultant et préventeur en RPS*

Parcours

- Business School Lyon
- Executive MBA - MBS
- Thèse sur les stratégies de coopétition au service de la croissance des TPE et des PME
- Tuteur d'une thèse sur les facteurs identitaires facteurs clés de succès ou d'échec dans la reconversion militaire

Des engagements sociaux

- Président d'audience au Tribunal de Commerce de Montpellier
- Président de l'Observatoire du Dialogue Social
- Membre du COPIL Croissance au sein d'AD'Occ
- Administrateur CREALIA

Entreprise est une **organisation sociale à but lucratif** évoluant dans un environnement **contractuel, instable et dangereux**



L'entrepreneur c'est l'individu qui prend et assume le risque

Coût économique



Coût pour la santé



Coût social



Le stress est une réponse naturelle du corps à une menace
ou à une situation exigeante



Fight

Flight

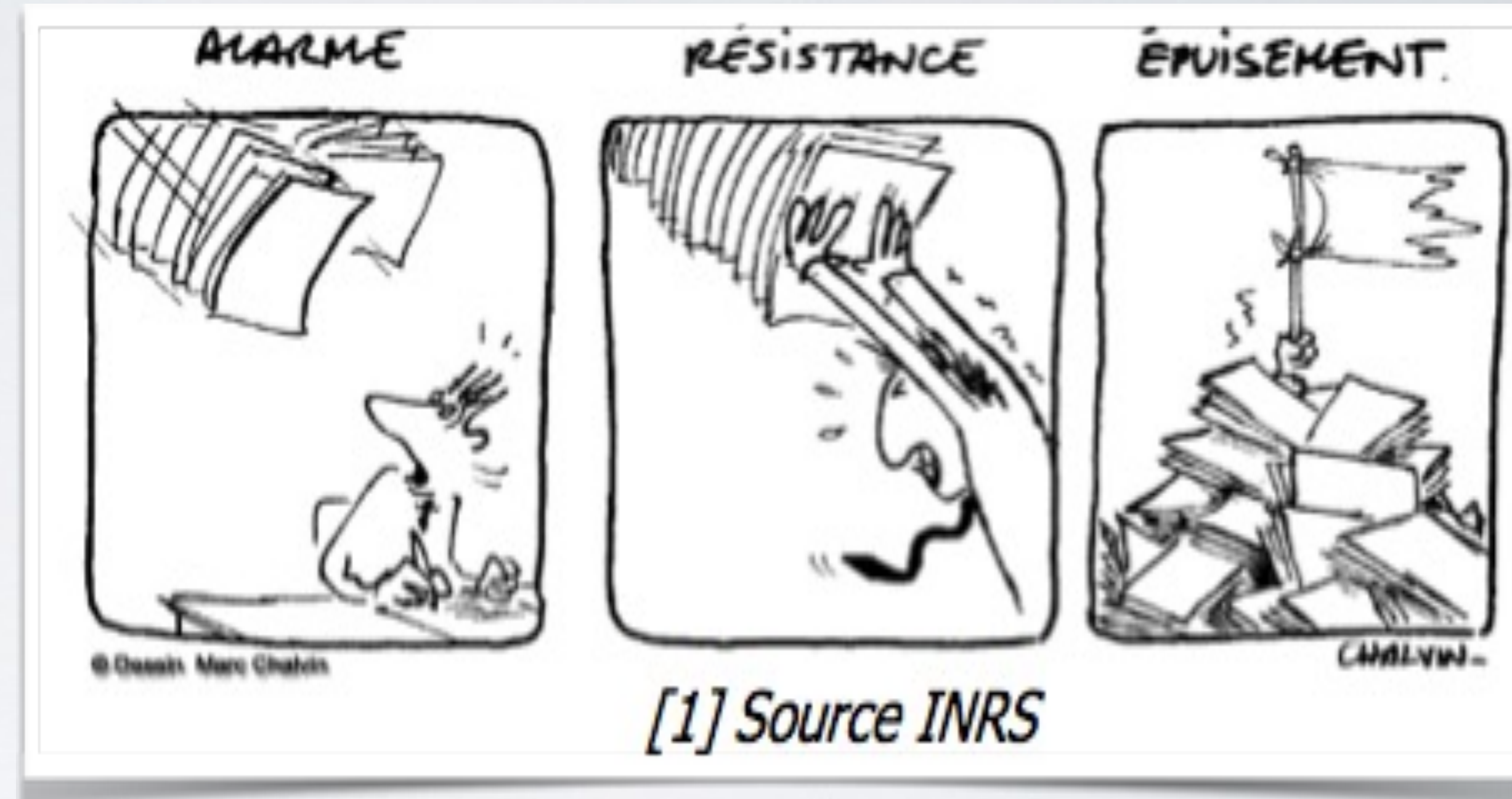
Stress choisi Vs Stress subi

- **Définition** : Le stress choisi fait référence au stress que l'on recherche ou que l'on accepte volontairement dans le but d'atteindre un objectif ou de relever un défi.
- **Effets** : Peut-être motivant et stimulant. Il peut augmenter la performance, la concentration et la créativité.
- **Résultats** : Une fois l'objectif atteint ou le défi relevé, il y a souvent un sentiment d'accomplissement et de satisfaction.

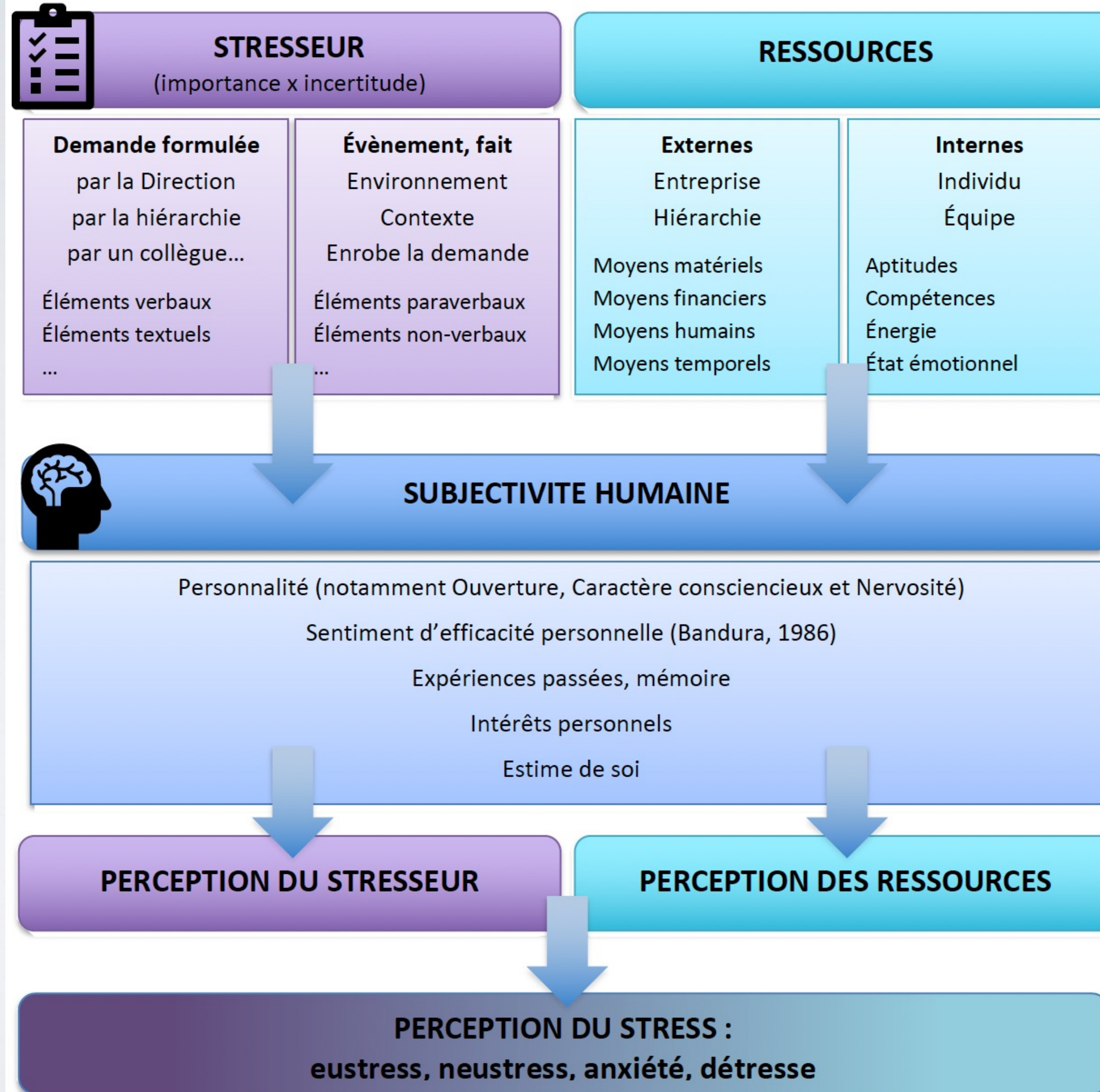


Stress subi Vs Stress choisi

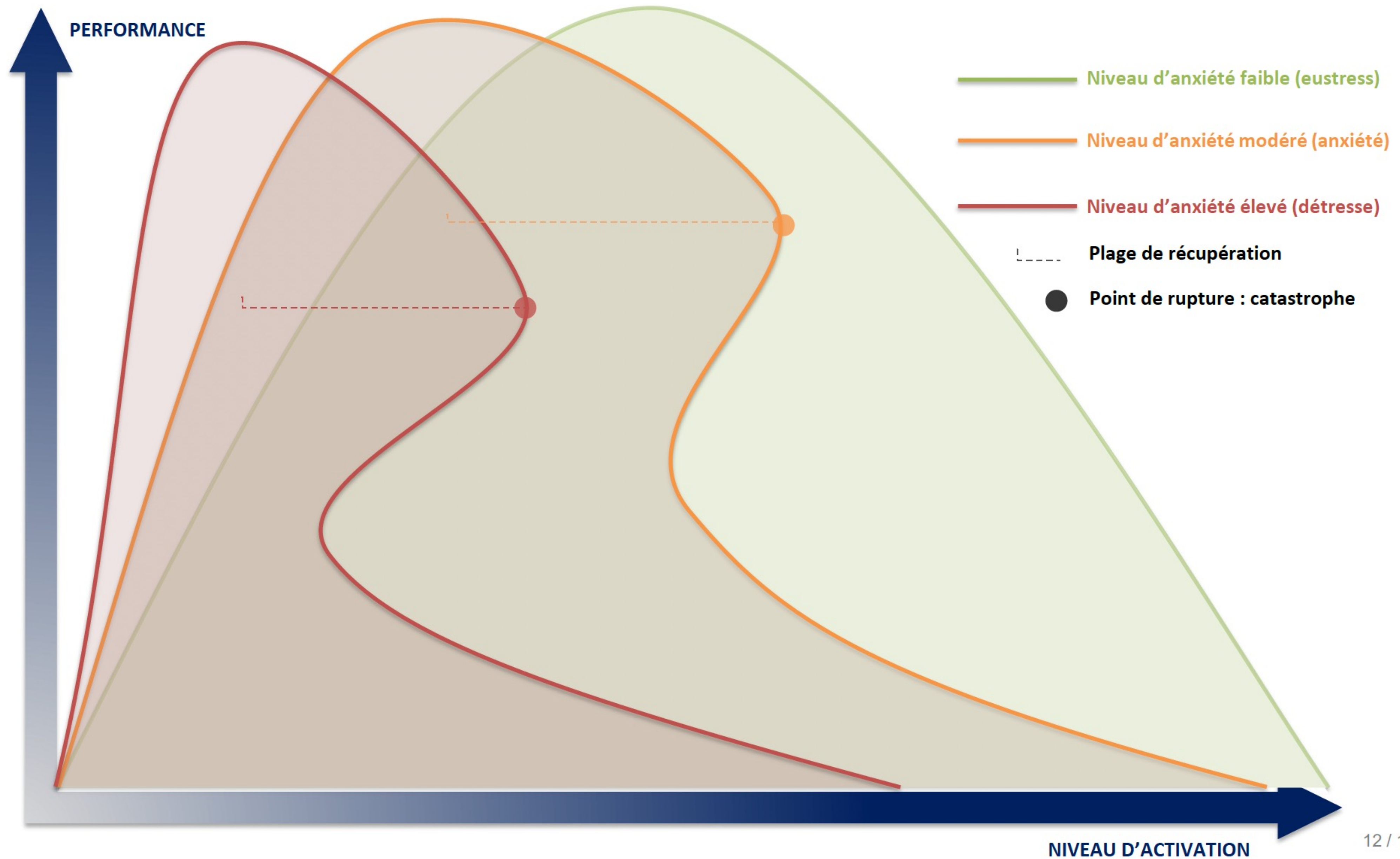
- **Définition** : Le stress subi est un stress que l'on n'a pas choisi et qui nous est imposé par des circonstances extérieures, souvent hors de notre contrôle.
- **Effets** : Ce type de stress peut-être écrasant et débilisant, car il peut donner un sentiment d'impuissance. Il peut entraîner des sentiments d'anxiété, de frustration ou de dépression.
- **Résultats** : Si ce stress persiste et n'est pas géré efficacement, il peut avoir des effets néfastes sur la santé physique et mentale.



EN RESUME



Théorie de la catastrophe (Hardy, 1990)



TIPS & TRICKS



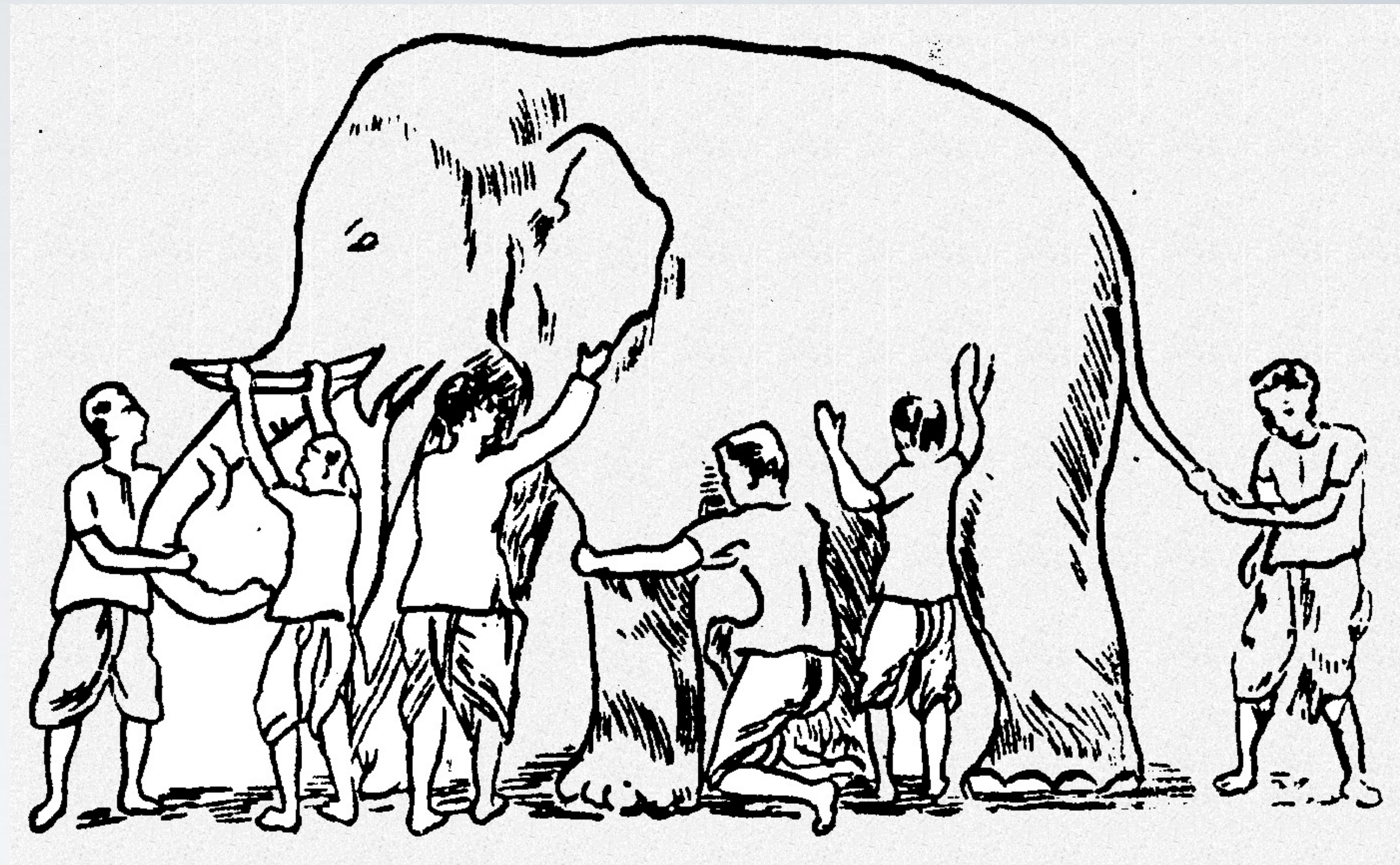
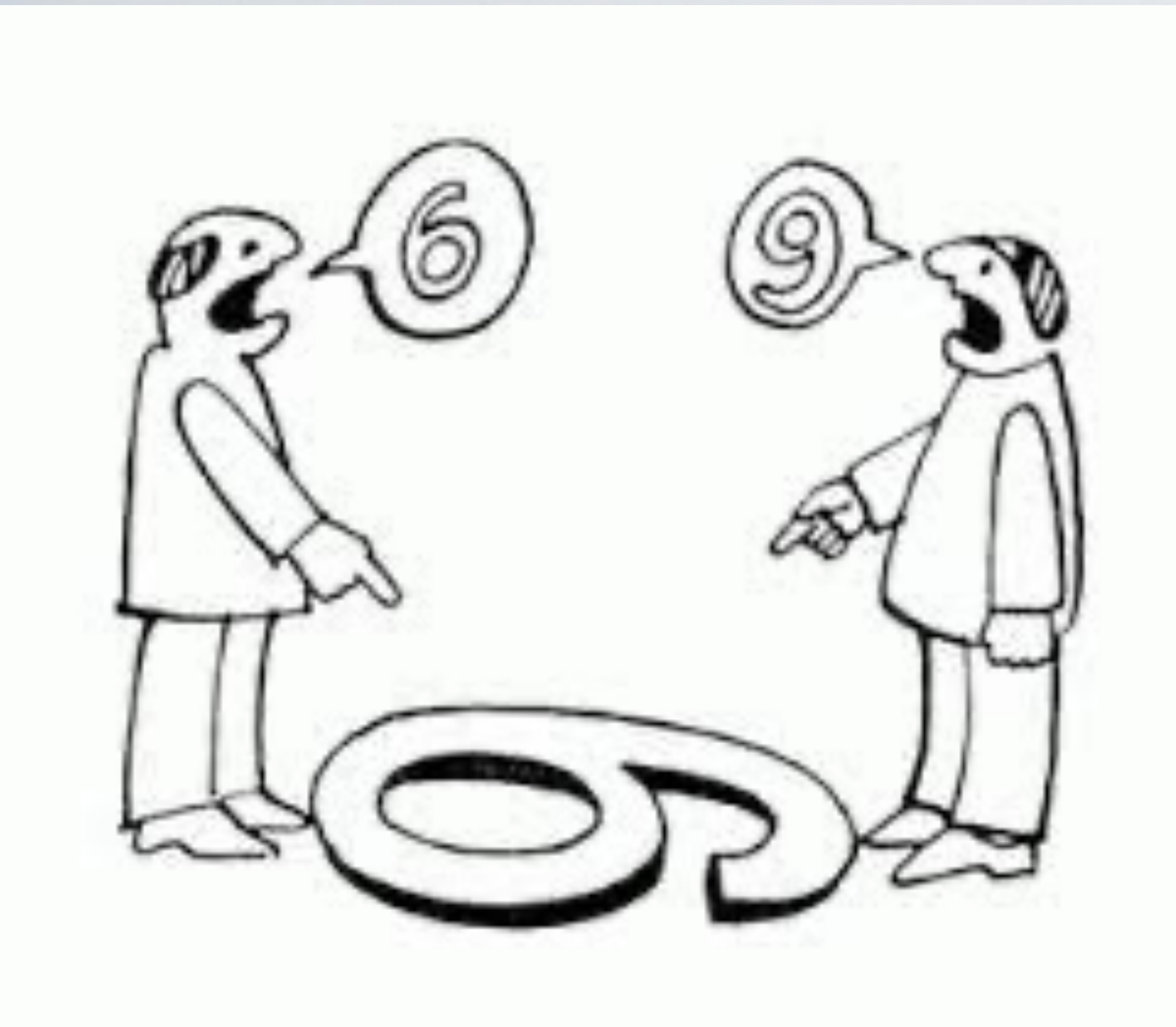


Organisation et planification

Priorisation



Évitez la surcharge d'informations



La carte n'est pas le territoire

Équilibre vie professionnelle /
vie personnelle
Déconnexion

Formation et développement
personnel

Alimentation saine

Réseau de soutien

Activité physique

Demandez de l'aide

Sommeil



Techniques de relaxation

Expériences d'entrepreneurs

- 4 auditions en qualité de témoin assisté
- 2 gardes à vue en qualité de mis en examen
- 1 comparution devant le Tribunal correctionnel
- Quelques contrôles divers et variés



