



« Seul moyen de ne pas stresser : s'adapter »

Etes-vous étonné qu'une grosse majorité de travailleurs franciliens jugent leurs trajets épuisants? DOCTEUR FRÉDÉRIC CHAPELLE C'est une plainte récurrente. Ces longs trajets sont fatigants sur le plan physique, le corps est soumis à une pression réelle! Et ils le sont sur le plan psychique, parce qu'ils génèrent beaucoup de stress pour ceux qui vivent mal ce « temps perdu » qui rallonge la journée de travail. L'individu stresse lorsqu'il ne contrôle pas la situation. Il ne maîtrise pas le retard de son train, il ne peut pas s'asseoir alors qu'il a mal aux pieds. Il ressent la situation comme une injustice, rumine, amplifie les conséquences d'une perturbation. Autrefois, les écoliers pouvaient aller à l'école à pied et avoir une heure de marche matin et soir, c'était vécu comme normal. Aujourd'hui, tout doit aller vite, les

gens rêveraient de se téléporter. Comment font les rares usagers qui vivent bien leurs trajets? Le seul moyen de ne pas stresser, c'est de s'adapter. C'est ce que font assez bien les usagers qui lisent leur journal, écoutent de la musique ou retrouvent un collègue pour papoter. Une rame se détend tout de suite lorsque les gens se parlent entre eux. Evidemment on peut bien réagir un jour et s'énerver le lendemain, mais si on est exténué par ses trajets, c'est qu'il faut changer de stratégie. Profiter de ce temps imposé et subi pour faire autre chose, ou ne rien faire, s'offrir un sas pour respirer profondément, par exemple. Et ne surtout pas anticiper en pensée sa journée ou sa soirée, cela occasionne un surcroît de stress! Est-ce une préoccupation pour les entreprises? Je le constate de plus en plus. Certaines tentent des expériences comme

le télétravail une journée par semaine. D'autres expérimentent la flexibilité des horaires. Beaucoup ont compris qu'il valait mieux éviter de programmer des réunions essentielles en tout début ou fin de journée. Et puis l'estime qu'on vous porte au travail est un modérateur de stress. On supporte mieux les soubresauts de sa rame de RER quand ce qui nous attend est valorisant.

Florence Deguen