



ADULTES

6 clés pour se libérer du stress au travail

En constante augmentation depuis trente ans, le stress concerne 25% des actifs. C'est un facteur favorisant la dépression. Le Dr Légeron* nous conseille pour y échapper. PAR CAROLINE HENRY



1. RECHERCHER LES AGENTS STRESSANTS

A l'origine du stress, il y a toujours un élément déclencheur.

Je liste. Hiérarchie pesante, collègues désagréables, charge de travail insurmontable, temps de transport à rallonge, horaires incompatibles avec la vie de famille, tâche inadaptée aux capacités... On commence par identifier par écrit ce qui ne va pas.

J'agis. On peut trouver une solution à chaque problème, à condition de monter au créneau : on demande une mutation, un aménagement du planning, une redistribution des tâches, une formation complémentaire...

2. PROGRAMMER DES PAUSES ZEN

Des études démontrent que la pratique régulière de techniques de relaxation (5 min, 5-10 fois par jour) prévient le stress, notamment en atténuant ses manifestations physiques, liées à la libération de différentes substances comme l'adrénaline : tensions musculaires, palpitations, transpiration...

Je respire. On pose son index et son majeur entre les sourcils et on replie les autres doigts sur les ailes du nez (le pouce d'un côté, les autres doigts de l'autre). Le pouce va bloquer la respiration de la narine droite et l'auriculaire celle de la gauche, en

alternance. On ferme les yeux. On inspire et expire 5 fois profondément par la narine droite; de même à gauche. **Jemédite.** On inspire profondément en gonflant le ventre puis on expire en le rentrant au maximum. On se concentre sur les sensations de l'instant présent et on les décrit.

Jemerelâche. Assis, on se concentre sur ses points de contact avec la chaise et le sol, en imaginant que la respiration devient abdominale au fur et à mesure. Après une profonde inspiration, on retient son souffle et on étire le corps, les bras écartés loin derrière soi. On expire pour revenir en position initiale. On récupère puis on reprend.

3. PRENDRE DE LA DISTANCE

Pour se protéger des conséquences psychiques du stress (anxiété, dépréciation de soi...), quelques attitudes mentales sont efficaces.

Je renonce à la perfection. Le stress concerne surtout les perfectionnistes. Personne n'est parfait, alors on descend d'un cran son niveau d'exigence.

Je ne surinvestis pas le travail. De même qu'un investisseur diversifie ses placements, on mise aussi sur la vie privée: sport, famille, amis, loisirs...

Je m'encourage. Il existe chaque jour des raisons d'être content de soi. Il faut les valoriser et s'en féliciter, regarder le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide. Ça développe un mental de gagnant!

4. DÉCONNECTER FUTÉ

Avec les technologies, le travail empiète sur les soirées et le week-end. Or, sans break, le stress devient permanent.

Je quitte le bureau les idées claires. Trente minutes avant de partir, on range son bureau et on planifie le lendemain. Dans les transports, on se focalise sur autre chose: musique, livre... A la maison, on passe à une autre activité: l'esprit a besoin de se réinvestir sur autre chose, sinon les pensées du travail ressurgissent.

J'anticipe sur mes vacances. Les jours précédant le départ, on s'avance et on délègue. Une fois en congés, finies les contraintes, et on se laisse aller à son rythme naturel.

Je définis des zones protégées. Repas, loisirs, moments en famille, avec les amis, en société: on se met en « off » et on active le mode « avion » de son smartphone. Obligée de travailler à la maison, on planifie strictement des plages de connexion sur les réseaux.

5. PRÉSERVER UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

Un organisme en forme réagit mieux face aux agents stressants.

Je bouge. Plusieurs études ont montré

qu'une activité physique régulière est un facteur d'équilibre. Marcher, courir, nager... Peu importe, mais au moins 30 minutes par jour.

Je diminue les excitants. Notamment le café qui, consommé exagérément, génère anxiété, irritabilité et troubles du sommeil. On limite aussi l'alcool et on bannit les boissons énergisantes.

Je bichonne mon sommeil. On évite d'utiliser l'ordinateur ou le smartphone après 20 heures. On se détend (lecture, musique...). Il faut faire de sa chambre un havre de paix, et on se couche dès les premiers signes de fatigue.

J'adopte l'alimentation zen. Certaines substances (magnésium, tryptophane, oméga 3) permettent de stimuler les neuromédiateurs et de lutter contre la fatigue, l'anxiété... On varie son alimentation, en donnant une place centrale aux céréales complètes et en consommant du poisson deux à trois fois par semaine.

6. TISSER DES LIENS SOCIAUX

Stressée, on tend à s'isoler, à se montrer agressive. Ça empire les choses!

Je m'affirme. Il ne faut pas tout accepter. En cas de surcharge de travail, on demande un allègement. Si un collègue fait trop de bruit dans un open space, on en parle avec lui, sans s'énervier.

Je cherche du soutien. Au sein du travail, mais aussi en dehors. Être aidée par son entourage, c'est important pour faire face et ne pas subir.

On partage ses émotions, qu'elles soient bonnes ou mauvaises...



LE BURN-OUT, UNE FATIGUE QUI DÉTRUIT

3 questions au Dr Patrick Légeron, psychiatre*

C'est quoi, exactement, un burn-out?

La phase ultime du stress: on est vidé, physiquement et mentalement. A l'épuisement s'ajoutent la dépersonnalisation (on ne ressent plus d'émotions, on agit comme un robot) et la perte d'estime de soi. Week-ends et vacances ne permettent pas de refaire surface.

C'est grave?

Oui, ça détruit. La reconstruction prend du temps, elle nécessite un long arrêt de travail, parfois une hospitalisation, un traitement antidépresseur de longue durée et une psychothérapie. C'est pourquoi la prise en charge doit surtout être axée sur la prévention.

Comment éviter d'en arriver là?

Bien sûr, en se préservant du stress, mais surtout en tirant la sonnette d'alarme dès les premiers signes (mal-être, anxiété, douleurs inexplicables, troubles du sommeil et de l'appétit...). Il faut en parler à son médecin et/ou au médecin du travail, aborder la question au sein de l'entreprise, auprès des délégués du personnel. Quand on en est au stade précoce, la prise en charge est facilitée.

*Fondateur de Stimulus, cabinet de prévention du stress au travail (stimulus-conseil.com) et auteur de Le Stress ou travail, Éditions Odile Jacob.

