



Bien manoeuvrer pour éviter la sortie de route

Six étapes pour évacuer sa surcharge mentale et reprendre pied dans sa zone de confort cognitive.

L

Lorsqu'elle a obtenu un nouveau poste dans sa boîte, avec plus de responsabilités, Valentine, enthousiaste, a mis les bouchées doubles. «Je me suis retrouvée avec une charge de travail considérable, se souvient-elle. Je me disais que cela n'allait pas durer.» Au bout de plusieurs mois à ce rythme effréné, elle fatigue, physiquement et mentalement : «Je dormais boulot, je me réveillais boulot, il n'y avait plus de place pour autre chose.» Épuisée, elle prévient sa hiérarchie et se fait prescrire un arrêt de travail par son médecin. L'avertissement lui a suffi. Elle a fini par partir pour une autre boîte, avec un boss plus respectueux de ses horaires : «Je reprends confiance, raconte-t-elle, et je retrouve plaisir à travailler.» Si, pour Valentine, l'histoire se termine bien, nombreux sont ceux qui pâtissent d'une pression trop forte et

subissent le stress permanent de délais trop serrés, sans savoir comment s'extirper de cette spirale dévorante. Selon le cabinet Stimulus, un quart des salariés sont en hyperstress du fait des exigences de leur hiérarchie ou d'un manque d'autonomie et de reconnaissance. Il est pourtant possible d'enrayer ce mécanisme infernal. Les étapes pour retrouver sa zone de confort cognitive.

1 SORTIR DU DÉNI

Bien souvent, les salariés «en surcharge» ne se l'avouent pas. «Certains disent que ce n'est pas grave, qu'ils adorent leur boulot. Mais, à force de tirer sur la corde, elle craque !» prévient Myriam Roure, coach et hypnothérapeute, qui n'hésite pas à parler de «pandémie de burn-out» parmi ses clients. Son conseil : apprendre à reconnaître les symptômes de surchauffe. «Si l'on ressent de la colère, de la lassitude, de l'irritabilité, de l'impatience, prévient-elle, c'est qu'on entre en zone rouge.»

2 REPÉRER SES COMPORTEMENTS INHABITUELS

Consciemment ou non, on préfère souvent ignorer ces sentiments désagréables, voire s'adonner à des excès pour éviter de sombrer. Un système de défense classique. «Au départ, face à l'angoisse montante, une partie de soi tente de se dire que ça va aller, qu'il faut s'organiser, prioriser. Comme un manager, explique Sophie Maretto, coach, qui utilise la notion de "famille intérieure" pour illustrer les différentes étapes menant à la sortie de route. Quand le manager est trop fatigué, le pompier arrive pour faire retomber la pression.» Le «pompier», c'est celui qui va pousser à aller boire un verre, à fumer, à adopter des comportements excessifs pour mieux tenir. «Il faut alors prendre du recul sur soi, avec bienveillance», assure la coach. Pour reprendre le contrôle. Durant des mois, Marine, free-lance depuis peu, a ainsi accepté trop de contrats, quitte à rogner sur sa vie perso. Sans s'en apercevoir, elle s'est mise à boire plus que de coutume.

Jusqu'à ce qu'un proche lui en fasse la remarque. Un électrochoc pour la jeune femme. «Je me suis rendu compte que la situation n'était pas tenable sur le long terme et que je devais retrouver du temps pour moi», analyse-t-elle. Ce qu'elle fait aujourd'hui en alternant loisirs et plages de travail. Il lui arrive même de refuser de clients sans culpabilité !

Jean, lui, a eu le déclic en voyant croître son agressivité vis-à-vis de sa femme : «Cela commençait à l'affecter elle aussi, ç'a été la limite pour moi.» Depuis deux ans, il subissait le harcèlement d'une manager qui le submergeait de tâches tout en lui reprochant son incompetence. «J'avais l'impression d'être impuissant. En fait, j'étais à deux doigts du burn-out.»

3 SE FIXER DES OBJECTIFS ACCESSIBLES

Après la prise de conscience du problème, comment limiter les dégâts et, surtout, comment retrouver une zone de confort ? «Il est nécessaire de réfléchir aux moyens de fonctionner autrement, d'apprendre à déléguer, à demander de l'aide, conseille Pascal Vancutsem, fondateur de Coaching & Performance. Et il ne s'agit pas d'accepter seulement quelques ajustements. Il faut vraiment prioriser !» Autre recommandation de l'expert : se demander le plus souvent possible si l'on est dans le stress ou dans le plaisir. Et se maintenir dans ce deuxième état ! Ensuite, à chacun de trouver la bonne organisation. La coach

SOUS-CHARGE MENTALE : ÇA EXISTE AUSSI !

Si la charge mentale peut s'avérer difficile à supporter, la «sous-charge» ne doit pas être sous-estimée... Selon une enquête du site d'offres d'emploi StepStone, l'ennui au travail concernerait près d'un tiers des salariés européens. Or cette situation entraîne une remise en question et un sentiment de culpabilité générateurs de souffrance. «Si c'est un passage à vide temporaire, ce peut être l'occasion de faire de l'archivage ou de prospecter de nouveaux clients, note Sophie Maretto, coach. Mais si cette sous-charge s'installe, il faut s'interroger : ai-je envie de développer une autre activité ? De proposer un nouveau projet ?» L'idée : donner à ce «temps mort» un sens bénéfique et constructif. Changer de vie professionnelle, cela commence souvent comme ça !

Virginie Ybert propose de rédiger des *to-do lists*, pour peu qu'elles ne ressemblent pas à un projet de loi augmenté de nombreux amendements. «De trois à cinq tâches par jour, réalistes et réalisables, cela suffit ! affirme-t-elle. Pour qu'une *to-do list* soit valorisante, il faut que la personne voie qu'elle avance.»

4 COMMUNIQUER

Lutter contre l'isolement est impératif. Impossible de retrouver son point d'équilibre sans s'entretenir du poids de sa charge mentale avec qui de droit (N + 1, RH...) et trouver des solutions en équipe, comme le préconise la coach Anna Gibert. «Il faut en parler à ses collègues, à sa hiérarchie, en donnant des éléments factuels et pas seulement en faisant part d'un ressenti. Dire par exemple : je reçois 150 e-mails par jour, tel dossier me prend tant d'heures...» La charge mentale de l'un est l'affaire de tous !

5 CONNAÎTRE SES LIMITES

Vincent, ingénieur, s'est retrouvé propulsé chef de projet pendant un an, avec des compétences nouvelles à acquérir : planifier le travail, gérer l'équipe, s'initier aux logiciels utilisés... «J'étais surmené, avec beaucoup trop de tâches à gérer en même temps. Je suis devenu nerveux, je m'énervais tout seul... J'ai pris rendez-vous avec ma hiérarchie et les RH de ma boîte pour revenir à mon poste précédent.» Il y a retrouvé sa sérénité. «Mes objectifs sont fixés à l'année, souligne-t-il, tout sourire. Et je suis autonome dans mon organisation.»

6 REDONNER UNE JUSTE PLACE À SA VIE PRIVÉE

Etablir et maintenir un bon équilibre vie privée-vie professionnelle est essentiel. «J'ai accompagné une femme qui pleurait sans cesse à son travail, se souvient Sophie Maretto. Il lui fallait une soupape. Elle s'est mise au théâtre et à la zumba pour se défouler. Ce temps dégagé lui a permis de se détendre et de mieux gérer tout le reste !» Retrouver du plaisir, côté perso comme côté pro, c'est le meilleur moyen de s'alléger l'esprit. *

➡ Par Laura Makary