

Comment ne pas subir le stress de l'autre ?

Dans la vie privée comme dans la vie pro, le stress gâche la vie de la personne stressée et celle de son entourage. Mais on peut faire de la résistance.

Avec l'expérience du confinement et du télétravail, le stress a muté, s'est intensifié et se communique encore plus facilement qu'avant. Diagnostic et remèdes avec Patrick Légeron *, psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne à Paris et fondateur de Stimulus, cabinet de conseil aux entreprises sur les problèmes du stress et du bien-être au travail.

limiter les tensions liées au travail

On pourrait croire que le télétravail a permis aux salariés de prendre de la distance par rapport à l'univers du travail. Certes, cela supprime le temps de trajet et la fatigue des transports. « Mais la frontière entre la vie privée et la vie professionnelle s'effondre, explique Patrick Légeron, touchant

plus les femmes que les hommes, à cause de la charge mentale qui pèse sur elles. » Sans oublier l'isolement, la menace sur l'emploi et les facteurs de risque psychosociaux dus à l'exposition permanente aux écrans et à la mauvaise posture face au poste de travail. Un stress ponctuel peut avoir un effet booster (le fameux challenge) mais déversé en continu, il inhibe et décourage. Pourquoi le stress, même à distance, est-il contagieux ? « Un manager stressé va exposer son équipe au stress. Il va transmettre de l'agressivité au lieu d'être dans l'empathie et la solidarité », reprend-il. Un salarié stressé sera moins impliqué et plus sujet à l'absentéisme ou aux arrêts maladie. Mais on peut agir contre le stress : en remettant une étanchéité entre vie pro et vie perso, en investissant dans des loisirs (le boulot ne doit pas être le centre du monde). Dédramatiser et ne pas prendre personnellement les décharges de stress de l'autre. Prendre du recul. Avoir recours à des techniques d'affirmation de soi afin de poser des limites. Toujours envoyer des messages positifs (cela calme le stressé) puis affir-

mer ce que l'on veut : par exemple, faire la coupure le soir, avoir plus de temps pour boucler un dossier, etc.

Gérer le stress à la maison

Les émotions sont contagieuses, d'où la réaction épidermique que l'on peut avoir en riposte. Il n'y a pas dans le privé les mêmes enjeux qu'au travail. On ne risque pas son poste à s'emporter mais on peut y laisser son couple. « À la maison, on gagne à aborder la question du stress, une certaine franchise est recommandée », commente Patrick Légeron. 1) On identifie le problème. 2) On explique au conjoint ses attentes, sans jugement ou accusation, en restant factuel(le). Règle d'or : « En psychologie de la relation humaine, on incite à dire : "Je suis avec toi contre le problème" et non "Je suis contre toi" », conclut le spécialiste. Cela revient à dire, par exemple : « Hier tu t'es énervé(e) au sujet de la machine à laver, tu devais être fatigué(e) toi aussi. Voyons comment nous pouvons être plus sereins à la maison ». Toujours être dans la collaboration avec l'autre et dans la communication non violente. C'est le secret. ●

* Auteur de *Le Stress au travail*, éditions Odile Jacob.