

Techniques de gestion du stress au travail 16

<"xml encoding="UTF-8">

Parce que le monde de l'entreprise exige beaucoup de la part des salariés, l'anxiété fait partie intégrante de la vie professionnelle. S'il peut être un moteur important pour avancer au quotidien, le stress peut aussi devenir paralysant s'il est mal vécu.



Des troubles du sommeil aux maux de dos, en passant par une fatigue persistante et une concentration qui s'effiloche, les conséquences du stress peuvent être difficiles à vivre. Si les sources du stress sont différentes pour chacun d'entre nous, certaines techniques peuvent permettre de mieux le gérer.

Des gestes à adopter aux habitudes à perdre, voici quelques conseils de gestion du stress pour mieux vivre au travail

Je pratique la relaxation

Quand on est stressé, il faut se détendre. Cette injonction peut ressembler à une évidence difficile à tenir. Pourtant, les techniques de relaxation peuvent procurer beaucoup de bien aux personnes soumises à un stress intense. On peut suivre des séances de relaxation d'une heure, mais cela reste difficile de trouver un tel temps libre dans la journée

Plus facile à appliquer, certaines techniques se révèlent assez simples à mettre en œuvre au cours d'une journée de travail. Certains exercices de méditation ou relaxation peuvent se faire tout seul et sont facilement utilisables au quotidien. Cependant, il faut les pratiquer en amont, .les cultiver

Je bois moins de café

La caféine est un excitant. Et sa consommation excessive est déconseillée aux personnes stressées. Le café augmente le niveau d'excitation. En cas de stress, il rend plus difficile le retour à l'équilibre. Après avoir bu douze expresso, il devient un peu compliqué de retrouver un .calme reposant

Si vos engloutissez beaucoup de café alors que vous êtes soumis au stress, tentez de réduire votre consommation. Car la boisson peut favoriser la tachycardie, l'accélération du rythme cardiaque. Une consommation tardive de café risque aussi de perturber l'endormissement : .une conséquence dont les personnes stressées peuvent facilement se passer

Je réalise des efforts physiques

Le sport à de multiples vertus. Pour votre santé, la pratique régulière d'une activité physique se révèle bénéfique. Encore plus si vous êtes soumis au stress. Pratiquer une activité physique régulière a des conséquences physiologiques -faire circuler les fonctions de l'organisme- et mentales, car c'est un moyen de penser à autre chose et de ne pas ruminer. Les effets .anxiolytiques et antidépresseurs de l'effort physique sont bien connus

Bien évidemment, courir pendant une heure ou faire un match de tennis ne s'attaquera pas aux causes de votre stress professionnel. Cela ne résout pas le problème, mais cela permet de se .sentir mieux. C'est plus facile d'aller courir que d'enlever un gros chagrin

J'accepte la contrariété

Un conflit avec son chef ? Un rendez-vous annulé ? Ces contrariétés sont elles aussi génératrices de stress chez certaines personnes. Or, la plupart du temps, il est impossible d'avoir de prise sur ces situations que l'on subit. Il faut réussir à accepter ces événements comme des faits, même s'ils sont regrettables pour le travail

Un tel comportement nécessite d'accepter une dose de fatalité, ce qui n'est pas forcément évident. Mais il permet surtout d'éviter de ruminer certains problèmes qui ne le méritent pas pendant de longues heures. Il faut éviter de payer le prix pour quelque chose que l'on génère nous-mêmes

Je ne reporte pas à demain

La procrastination consiste à repousser au lendemain ce que l'on peut faire le jour même. Une tendance qui a tendance à s'accentuer quand l'anxiété devient paralysante. Lorsque l'on est stressé, on a tendance à repousser les décisions. Or, il vaut mieux gérer les problèmes quand ils se présentent et en une seule fois. Cela donne le sentiment de pouvoir cocher une case

Se fixer des objectifs pour les atteindre un par un permet de se donner l'impression d'avancer dans son travail. Si vous travaillez sur un gros dossier, vous pouvez très bien fractionner le problème et avancer petit à petit. L'insurmontable dossier de 100 pages à rédiger se révèlera moins effrayant s'il se décompose en dix objectifs de dix pages. A vous de trouver l'organisation adaptée à votre quotidien et qui vous aidera à avancer

Je respire

En cas de stress, il faut souffler. Littéralement. Car une respiration qui s'emballe témoigne bien souvent d'une anxiété montante. Elle risque même de l'accentuer. Quand on sent que l'on respire vite, on se dit : "mon Dieu, je suis en train de stresser". Dans ces cas-là, il faut retrouver une certaine maîtrise de soi

Car il est possible d'agir sur sa respiration pour se calmer. Contrairement au rythme du cœur ou à la tension, vous pouvez agir de manière volontaire sur votre respiration. Respirer lentement, profondément, par le ventre et en prolongeant l'expiration constitue la base de ces exercices respiratoires. Et pour y arriver le moment voulu, mieux vaut s'entraîner à l'avance

Je prends du recul

Quand le stress prend de plus en plus de place, on peut avoir tendance à se sentir submergé. Une sensation qui alimente à son tour le stress. Dans ces moments de tension, il importe de prendre du recul avec la situation stressante. Il faut réussir à se centrer sur le moment présent. Il faut se fixer sur ce qui est réel et non sur ses pensées. Bref, reprendre pied dans le monde réel pour ne pas se laisser déborder

Se raccrocher à la réalité dans les moments de stress intense, c'est aussi conseillé. Avant de prendre la parole, certains se disent : "Au secours, ils vont me siffler". Or, c'est une projection, ce n'est pas certain. Il faut revenir à la réalité

Je prends des pauses

Cela peut paraître évident, mais au travail, les pauses s'imposent. Pour discuter, se restaurer, se reposer, se distraire... S'arrêter dans son travail se révèle bénéfique. Car ces périodes où l'on coupe avec ses tâches professionnelles permettent d'éloigner la source du stress, en l'occurrence le travail.

Malheureusement, lorsque l'on a le sentiment d'avoir la tête sous l'eau, on réagit parfois en insistant sur son travail, en refusant de perdre une minute. Or, d'un point de vue professionnel, cette réaction semble contre-productive. Si l'on veut rester vigilant et performant dans son travail, il faut absolument s'accorder des temps de pauses. Quant aux grandes pauses que représentent les vacances, elles constituent évidemment des moments propices à la détente

Je positive

Les personnes stressées ont tendance à assombrir le tableau. Certaines pensées inconscientes voilent la réalité. Au lieu de voir les choses telles qu'elles sont, on les noircit. Les raisons de ce comportement sont propres à chacun et bien souvent profondément ancrées .dans notre esprit

Dans ces moments-là, il est cependant possible de reprendre pied pour dédramatiser. Ne vous laissez pas polluer par des pensées négatives. Si votre chef vous demande de refaire la page 18 de votre document qui en compte 50, dites-vous qu'il en a validé 49 plutôt que de vous répéter que vous n'êtes pas à la hauteur. Il ne s'agit pas de se mentir, mais plutôt de s'efforcer .de voir son travail sous un jour positif

J'arrête de fumer

On le sait, arrêter de fumer est difficile. Quand la dépendance est forte, oublier le tabac se révèle ardu. D'autant plus si la personne est stressée : les fumeurs auront tendance à s'en griller une lorsque l'anxiété monte

Mais, si la pause cigarette permet de se calmer les nerfs, ce n'est pas forcément grâce au tabac. Ce qui peut faire du bien, c'est de s'extraire du travail. On peut toujours faire autre chose de ses pauses. Un cercle vertueux peut par ailleurs s'enclencher : en fumant moins, vous .baissez votre niveau de stress... ce qui vous donne moins envie de fumer

Je recherche du soutien

Il n'est pas rare que les personnes, même si elles ont pris conscience de leur stress, préfèrent garder leurs tensions pour elles. Or, il est très important de trouver une personne avec qui en discuter. Il vaut aller vers les autres, trouver des personnes de confiance à qui parler. Les personnes inhibées ont intérêt à laisser exprimer leur sentiment pour éviter certains maux .somatiques

Mais trouver la bonne personne est important : il est bien évidemment difficile de se livrer à votre manager si c'est lui qui est source de votre stress. Certains avancent qu'il ne veulent pas en parler à leur médecin du travail parce qu'ils ne s'entendent pas. Mais il y a forcément des personnes relais au sein de l'entreprise : l'infirmière, les responsables du personnel, le CHSCT, ...les RH

Je fixe mes limites

Et si, pour éviter de se sentir dépassé, vous définissez les limites de ce que vous pouvez faire ? Et si, surtout, vous le faites savoir ? Il faut dire à votre responsable que tel dossier ne vous revient pas, que telle mission n'est pas dans vos cordes ou encore que les délais sont trop courts. Les managers n'ont pas intérêt à ce que les gens craquent. Mais si tout semble aller, alors pour eux tout va bien

Tout le monde n'est certes pas aussi à l'aise pour dire non. Mais tout le monde est susceptible de subir le stress qui en résulte. Si je dis oui à tout, je rentre tard du travail, j'ai l'impression d'être manipulé et je suis fatigué

J'accepte l'imperfection

Etre perfectionniste est en général considéré comme un atout dans le monde professionnel. Pourtant, rechercher à être au maximum tout le temps peut aussi conduire à se fixer des objectifs irréalistes, à refuser les erreurs et à vivre difficilement ses faiblesses. Ce qui risque de conduire à un stress exacerbé.

Il faut se libérer de l'idée selon laquelle on doit être à 120% à tout moment. Lorsque je rentre dans une salle pour une présentation, je ne dois pas attendre que la vingtaine de participants en sortent admiratifs. Certains ne seront pas intéressés, d'autres somnoleront, pour des raisons qui n'ont d'ailleurs pas forcément de lien avec moi

Je retrouve le sommeil

Un stress qui rallonge, ce sont des nuits qui raccourcissent. Les troubles du sommeil peuvent signifier que l'on est sous tension. En cas de stress, le corps reste en alerte par rapport à un changement de l'environnement. La crainte d'un chef, les délais pour un dossier ou toute autre source de stress gâchent bien des nuits

Bien évidemment, ces problèmes sont des conséquences de l'anxiété. Mais ils les nourrissent aussi : en dormant mal, vous ne récupérez pas, vous êtes plus fatigué, plus irritable... et plus stressé. Prenez donc les mesures utiles pour passer une bonne nuit : évitez les efforts avant l'endormissement, limitez les excitants et, là encore, efforcez-vous de penser à autre chose. Il . "ne faut surtout pas se dire : "il faut absolument que je dorme

J'adapte mon environnement de travail

L'environnement de travail peut être générateur de stress. Les relations avec vos supérieurs, les délais qui vous sont imposés ou encore le contexte économique. Mais plus sommairement, le lieu dans lequel vous travaillez peut aussi se révéler stressant. Lutter contre le stress .commence tout simplement par fermer la fenêtre d'où proviennent les bruits d'un chantier

L'open-space est bien évidemment souvent considéré comme un environnement générateur d'anxiété. S'il est difficile d'exiger un bureau personnel et un double vitrage, peut-être pouvez-vous trouver les moyens de vous isoler ? Une musique zen dans les oreilles est autrement plus .relaxante que le brouhaha de collègues bavards

Je me fais plaisir

Bien évidemment, tout le monde a intérêt à se faire plaisir. Mais les personnes sous l'emprise du stress auront tendance à négliger cet aspect essentiel de la vie quotidienne. Focalisées sur leurs échéances à respecter ou les exigences auxquelles il faut répondre, elles peuvent mettre .de côté leur bien-être personnel

Il faut se ménager des sources de plaisir, vous serez ensuite dans un meilleur état d'esprit pour .retourner à vos activités professionnelles