+ REPÈRES

Le stress est la deuxième cause de maladie au travail. Les troubles du comportement et de l'humeur, l'anxiété, la dépression, le surmenage sont au deuxième rang des maladies professionnelles (22 %), juste après les pathologies respiratoires (24 %).

Source : Rapport scientifique du réseau national de vigilance et de prévention des pathologies professionnelles, octobre 2011.

Le chiffre

4 salariés sur 10

déclarent être stressés, et plus de la moitié d'entre eux (60 %) l'attribuent à leur vie professionnelle.

Enquête CSA pou le réseau ANACT (Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail) et Malakof Mederic, 2009.

38 conseils pour augmenter votre bien-être

DÉSTRESSER *au travail*

CHARGES DE TRAVAIL ACCRUES, CONFLITS DIVERS... LES FACTEURS DE STRESS SONT NOMBREUX. **ON PEUT AGIR SUR CE QUI NOUS STRESSE !** NOS SPÉCIALISTES VOUS PROPOSENT LES STRATÉGIES POUR RÉUSSIR À REBONDIR ET À S'ÉPANOUIR AU TRAVAIL. *Nathalie Courret*

VU D'AILLEURS

La proportion de salariés européens s'estimant affectés par des problèmes de stress au travail varie selon les pays. La France se situe dans la moyenne basse européenne.

55 %	Grèce
35 %	Pologne
28 %	Portugal
27 %	Danemark, Italie
21 %	Belgique
18 %	France
16 %	Pays-Bas
12 %	Royaume-Uni

Source : Agence européenne pour la santé et la sécurité au travail, 2009 (Données 2005).

« Le travail est bon pour la santé », explique, sans provocation, le Dr Patrick Légeron, psychiatre spécialiste du stress au travail. Enrichissante, valorisante, porteuse de sens, la vie professionnelle participe à notre bien-être. Seulement, en ces temps de crise, la pression augmente. Selon les enquêtes (et leurs méthodologies), 18 % à 40 % des salariés français se déclarent stressés au travail. Intensification de la charge de travail, conflits divers, collègues ou clients désagréables, les facteurs de stress sont multiples. Mais comme nous passons une part importante de notre temps au travail, il faut bien trouver des solutions pour y faire face. À *Santé Magazine,* nous avons choisi d'adopter une démarche positive. Il est possible d'agir sur ce qui nous stresse. Aussi, ce dossier présente des moyens faciles à mettre en place pour faire face à une surcharge de travail sans s'épuiser, et pour faciliter les relations humaines. Ils sont proposés par les plus grands spécialistes pour réussir à vivre au travail de façon plus positive.

NOS CONSULTANTS

Dr JEAN COTTRAUX
neuropsychiatre, hôpital neurologique Pierre Wertheimer, Bron (69)

GILLES DIEDERICHS
sophrologue

ÉLISABETH GREBOT
maître de conférences en psychologie clinique à Reims, et chercheur à l'Institut de psychologie de Paris-V

OLIVIER HOEFFEL
consultant en qualité de vie au travail et gestion des risques psychosociaux
http://laqvt.fr

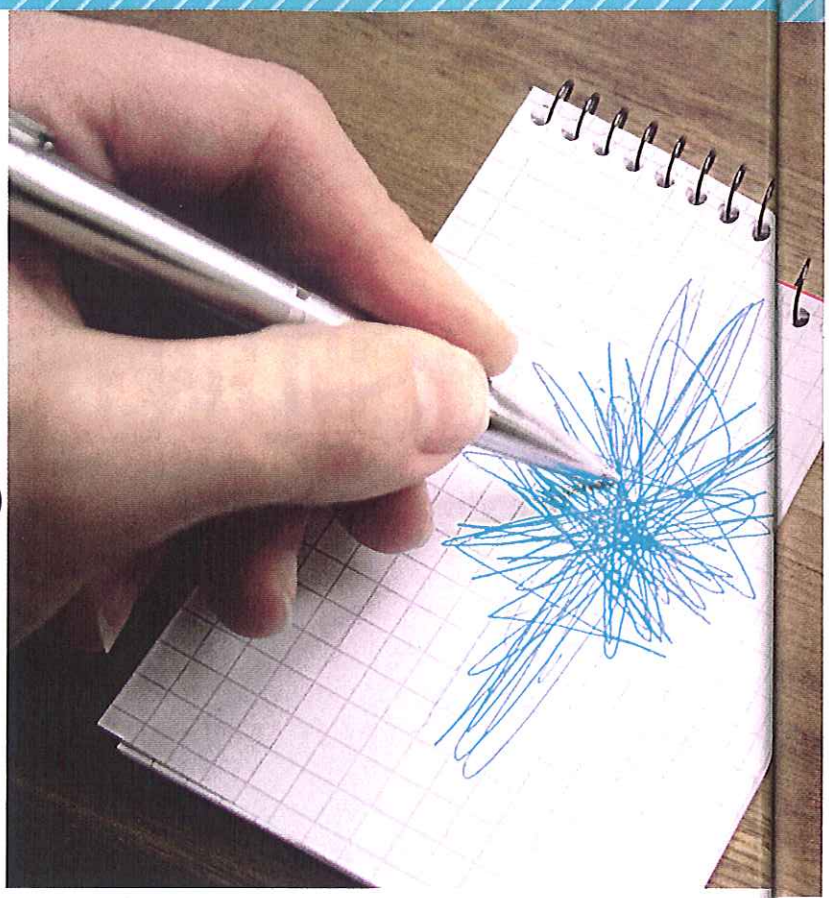
Dr PHILIPPE RODET
médecin urgentiste, créateur du Cercle stress info

PLAINPICTURE / FSTOP - OLIVIER THOMAS / FEDEPHOTO - DR

TEST

Êtes-vous stressé *au travail ?*

FAITES LE POINT ! **RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES AVEC HONNÊTETÉ ET SPONTANÉITÉ,** AFIN DE RECONNAÎTRE LES SITUATIONS PROFESSIONNELLES QUI PEUVENT VOUS STRESSER.



Dans les moments de stress, le bloc-notes peut servir aussi de sas de décompression.

1. Vous vous sentez détendu et calme au travail

☐ **A** Oui, le plus souvent, ça va plutôt bien.
☐ **B** Rarement, je suis plutôt en flux tendu.
☐ **D** Non, je rencontre des difficultés avec un collègue/ supérieur.

2. Vous pensez au travail, dans vos moments libres

☐ **A** De temps en temps.
☐ **B** Souvent, parce que je n'ai pas réussi à terminer ce que je devais faire.
☐ **C** Oui, parce que l'on me donne des tâches contradictoires /irréalisables.

3. Vous emportez du travail le soir ou le week-end à la maison

☐ **B** Oui, tous les week-ends.
☐ **A** Oui, ça peut m'arriver, mais c'est plutôt rare.
☐ **A** Non, jamais.

4. Votre travail vous demande de travailler intensément

☐ **B** Oui, c'est un peu pesant.
☐ **A** Oui, mais je le gère bien. J'aime ce que je fais.
☐ **A** Non, pas vraiment.

5. Vos activités sont variées et intéressantes

☐ **A** Oui, la plupart du temps.
☐ **C** Non, je fais toujours la même chose. Mon travail est très répétitif.

6. Vos tâches sont souvent interrompues

☐ **B** Oui, je passe souvent d'une chose à l'autre.
☐ **A** Non, c'est plutôt rare.

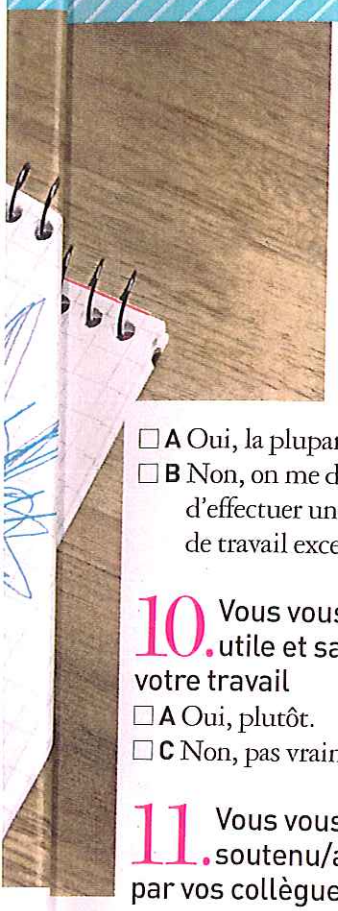
7. Vous vous sentez bousculé

☐ **A** Rarement.
☐ **B** Oui, souvent, parce que j'ai beaucoup de choses à faire en même temps.
☐ **D** Oui, un collègue/ supérieur prend un malin plaisir à me déstabiliser.

8. Vous avez une certaine latitude pour prendre vous-même des décisions

☐ **A** Oui, la plupart du temps.
☐ **C** Non, je n'ai pas vraiment d'autonomie. Je dois appliquer le "protocole".

9. Vous disposez du temps nécessaire pour bien travailler



☐ **A** Oui, la plupart du temps.
☐ **B** Non, on me demande d'effectuer une quantité de travail excessive.

10. Vous vous sentez utile et satisfait de votre travail
☐ **A** Oui, plutôt.
☐ **C** Non, pas vraiment.

11. Vous vous sentez soutenu/apprécié par vos collègues
☐ **A** Oui, on ne peut pas plaire à tout le monde, mais globalement, ça va.
☐ **D** Non, pas vraiment, c'est plutôt chacun pour soi.

12. Vous vous sentez soutenu/apprécié par votre hiérarchie
☐ **A** Oui, plutôt.
☐ **D** Non, mes supérieurs ne font jamais de compliments.

13. Votre travail est apprécié à sa juste valeur
☐ **A** Je pense que oui.
☐ **C** Je ne sais pas.

14. Vous avez de l'énergie pour sortir voir vos amis
☐ **A** Oui, c'est important pour mon équilibre.
☐ **B** Pas toujours, car mon travail me demande beaucoup d'énergie.

RÉSULTATS

Compter le nombre de réponses A, B, C ou D, elles évaluent votre bien-être au travail.

Vous avez une majorité de A

Votre vie au travail se porte bien.

Vous en dégagez plus d'aspects positifs que négatifs. Vous semblez adapté aux exigences et aux contraintes de votre profession, le moral est bon, l'environnement de travail favorable.

Vous avez une majorité de B

Vous avez une charge de travail importante et cela pèse sur votre humeur.

Vos réponses indiquent en effet que cette quantité de travail vous préoccupe, vous avez le sentiment de toujours courir après le temps. Ces inquiétudes peuvent retentir sur votre vie personnelle.

Vous avez au moins deux C

Vous manquez peut-être de reconnaissance.

Vous aimeriez bien de temps en temps être gratifié d'un "merci", d'un "c'est bien" de la part de vos supérieurs, mais aussi de la part de vos collègues. Vous avez le sentiment que, vu les efforts que vous fournissez, cette situation n'est pas juste.

Vous avez au moins deux D

Vous rencontrez des difficultés d'ordre relationnel.

Ce n'est pas tant le travail en lui-même qui vous perturbe que son environnement. Vous ne vous sentez pas assez soutenu par vos collègues et/ou votre hiérarchie. Voire, vous avez peut-être à traiter avec une personnalité difficile. Si un conflit existe, il ne faut pas le laisser traîner pour éviter que la situation ne dégénère.

DU STRESS À LA DÉPRESSION

Les signaux qui doivent alerter

Pessimisme et fatigue
Le stress s'installe dans la durée. Pensées négatives, dévaluation de son propre travail sont assorties de symptômes physiques, mal de dos, troubles du sommeil...

Isolement
Repli sur soi, démotivation au travail et à la maison. Fatigue.

Burn-out
On n'a plus envie de rien, on se sent vide, démotivé avec un profond sentiment de fatigue physique et émotionnelle, un peu comme un moteur en fin de course. On devient négatif envers les collègues, les clients, les élèves... que l'on trouve ennuyeux, agaçants. Fort sentiment d'échec personnel.

Dépression
Manque d'énergie permanent, absence de désir ou d'envie, humeur triste et douloureuse, fort sentiment d'impuissance, pensée de mort ou de suicide.

Les clefs pour...
réduire son stress
Surcharge de travail, manque de reconnaissance ou problème relationnels... Pour ne pas que les choses s'aggravent, découvrez pages suivantes, comment réduire votre stress.

Faire face à une *charge importante de travail*

VOUS VOUS SENTEZ DÉBORDÉ ? VOUS N'ARRIVEZ PAS À VOUS CONCENTRER POUR TRAVAILLER CORRECTEMENT ET EFFICACEMENT ? SANTÉ MAGAZINE A SÉLECTIONNÉ 6 SITUATIONS PROBLÉMATIQUES AUXQUELLES NOUS APPORTONS DES SOLUTIONS. **EFFICACITÉ GARANTIE.**

"*Faites en moins, mais faites le mieux* », explique aux managers qu'il forme, Éric Albert, psychiatre et fondateur de l'Institut français d'action sur le stress. Tout le monde évidemment n'a pas cette fonction, mais le conseil donne à réfléchir. Les solutions passent en effet par une meilleure utilisation du temps de travail pour s'en sortir sans suffoquer. Revue de détails des situations stressantes et surtout, des solutions pour arrêter de courir. Et reprendre confiance en soi.

JE FAIS TROP DE CHOSES EN MÊME TEMPS

▪ **Comment le résoudre ? Je hiérarchise les priorités.** Il s'agit d'abord de se demander dans quelle mesure toutes les tâches doivent être menées de front, et distinguer ce qui est indispensable de ce qui ne l'est pas. Pour cela, discerner les tâches urgentes et importantes en quatre catégories : urgent et important, urgent mais pas important, pas urgent mais important, pas urgent et pas important. Si tout est prioritaire, demander de l'aide à un collègue bienveillant ou à un supérieur pour y voir plus clair. Ensuite, établissez une checklist, ou utilisez des post-it de différentes couleurs, tout est bon pour subdiviser et organiser ses priorités sans craindre d'oublier quelque chose.

▪ **L'exercice qui va bien : Je fluidifie la saturation de mon cerveau.** Gilles Diederichs, sophrologue, propose une méditation qui ne prend pas plus de 3 minutes. Posez votre coude gauche sur une table. Appuyez votre menton sur le plat du pouce, et posez votre index entre le menton et la lèvre inférieure. Le majeur appuie juste sous le nez, au-dessus de la lèvre supérieure. Puis, en respirant très lentement, balancez-vous très légèrement d'avant en arrière, fermez les yeux et imaginez une balle devant votre front, à 50 cm environ, une autre derrière votre tête. Ensuite, une encore à gauche, et enfin une à droite. Cette visualisation permet de se sentir bien malgré les différentes tâches et de se centrer sur une seule à la fois.

JE SUIS VITE ENVAHI PAR UN SENTIMENT DE PANIQUE

▪ **Comment le résoudre ? Je bloque les messages contraignants.** Pour cela, il faut prendre conscience de ses pensées automatiques et dépréciatrices : "C'est nul, je suis débordé, il faut que je me dépêche, c'est trop dur, je ne suis plus dans le coup...", et essayer de les transformer en phrases positives : "Il n'y a pas de raison que je n'y arrive pas, j'ai les compétences nécessaires, je vais aller à mon rythme..."

▪ **L'exercice qui va bien : Je me rassure.** Le Dr Philippe Rodet, médecin urgentiste spécialiste du stress, conseille un exercice d'hypnose de pleine conscience à faire le soir. Dans un petit carnet, notez d'un côté les soucis rencontrés dans la

Prendre le temps de souffler et de se ressourcer pour s'apaiser et refaire le plein d'énergie.

journée, de l'autre ce qui s'est bien passé. Repérez les trois événements les plus positifs à vos yeux, et forcez-vous à y penser en vous couchant. « *Une plus grande sérénité revient au bout de quinze jours si on le fait sérieusement* », assure-t-il.

JE N'ARRIVE PAS À ME CONCENTRER

▪ **Comment le résoudre ? Je développe mon attention.** Il faut avant tout être dans de bonnes conditions : préservez des plages de continuité avec au moins une heure ou deux par jour pendant lesquelles vous n'êtes pas interrompu. Vous ne répondez pas au téléphone, aux e-mails, aux SMS...

Vous êtes comme dans une bulle, avec le moins de bruit possible. Si vous travaillez au milieu de plusieurs conversations, abordez le problème gentiment avec le ou les collègues concernés, négociez le fait de pouvoir aller dans un autre bureau ou demandez une médiation à un tiers pour élaborer des règles de fonctionnement (respect de la sphère intime et professionnelle). Car « *développer sa capacité d'attention, c'est se centrer sur l'instant présent, être réceptif et focalisé sur ce que je fais plutôt que d'accomplir des tâches automatiques,* explique le Dr Jean Cottraux, psychiatre. *Il faut éloigner les pensées flottantes, souvent négatives, qui nous en empêchent.* »

▪ **L'exercice qui va bien : Je me ressource avant de commencer.** « *Se calmer, puis se dynamiser* », précise Gilles Diederichs. Inspirez par le nez, puis expirez par la bouche très lentement. Imaginez que vous soufflez à travers une paille. Cela ralentit le rythme cardiaque et apaise les pensées. Puis, pour se donner "du cœur à l'ouvrage", tapez sur vos cuisses en montant le talon, puis tapez sur vos bras, votre visage. Cela crée un afflux sanguin qui tonifie.

N. HENDRICKSON / CORBIS - ILLUSTRATIONS CHRISTOPHE LARDOT

Soulager les tensions physiques

Le stress s'exprime par le corps, et se traduit souvent par des symptômes physiques. Êtes-vous concerné ? Si oui, voici comment vous détendre. Pour chaque exercice, expirer sur l'étirement.

1) **Soulager des tensions dans la nuque**
Pencher lentement la tête vers les côtés, puis vers l'arrière. Revenir au centre. Laisser tomber délicatement la tête vers l'avant. Tenir chaque position pendant 5 secondes.

2) **Apaiser un point entre les omoplates**
Placer le bras droit au-dessus de la tête et l'étirer au maximum vers la gauche sans bouger le bassin ni le bas du corps. Tenir 20 secondes, alterner.

3) **Décontracter les épaules**
Plier un bras au-dessus de la tête de façon à placer la main entre les omoplates. Avec l'autre main, tirez le coude vers la tête. Tenir 20 secondes, puis alterner.

7 conseils pour ne pas subir le technostress

Être connecté, c'est bien, c'est moderne, c'est même une tendance lourde. Mais il faut aussi savoir (se) déconnecter !

Largement diffusées, très intuitives et nomades, les nouvelles techniques de communication se sont imposées à nous. Conséquences ? 56 % des utilisateurs consacrent 2 heures par jour à leur messagerie et 38 % reçoivent plus de 100 e-mails par jour. *« Il faut développer des règles d'usage »*, plaide Oliver Hoeffel, consultant en qualité de vie au travail et gestion des risques psychosociaux.

1. **Ne pas lire ses messages au fil de l'eau,** mais y réserver des moments dédiés. Fermer les messageries, personnelle et professionnelle, couper le réseau des smartphones : chaque interruption fait perdre une minute pour sortir de ce que l'on est en train de faire, puis une autre pour se reconcentrer...
2. **Ne pas utiliser les e-mails comme une discussion en temps réel.** Téléphoner est alors plus efficace.
3. **Optimiser leur lecture.** En équipe, il est possible de s'entendre sur le titre du message de façon à ce qu'il soit le plus explicite possible.
4. **Sélectionner les abonnements strictement nécessaires :** alertes, newsletters, réseaux sociaux... Sont-ils utiles ? Analyser sa messagerie tous les 15 jours pour l'optimiser.
5. **Réfléchir avant de répondre :** si la réponse à un mail ne prend que quelques lignes ou si vous pouvez le traiter en 2 minutes, allez-y, sinon, téléphonez ! Par ailleurs, cette réponse va-t-elle générer une action ? Si oui, quand ? Pourrez-vous la repousser, la déléguer ?
6. **Privilégier le face à face** si l'enjeu est important, ou s'il s'agit d'un conflit à régler.
7. **Proposer une charte d'usage au sein de l'entreprise.** Pour les sujets urgents, quelle option choisir ? Désirez-vous recevoir des messages en dehors des heures de travail ? Faites émerger les bonnes pratiques.

ON M'EN DEMANDE TOUJOURS PLUS

▪ **Comment le résoudre ? Je me fixe des étapes intermédiaires.** *« Des buts réalistes, plus facilement atteignables et réalisables dans un temps raisonnable,* confirme le Dr Cottraux. *C'est comme un entraînement sportif, il faut décomposer la difficulté de l'exercice pour réussir et se percevoir comme efficace. »*

▪ **L'exercice qui va bien : Je considère les événements de façon positive.** *« C'est essentiel,* insiste le neuropsychiatre : *vous devez absolument intégrer que vous disposez des compétences suffisantes pour parvenir à votre but. De plus, vous pouvez avoir recours à un soutien si nécessaire et même bénéficier d'un peu de chance pour aboutir à un résultat positif ! »*

ON ME DEMANDE DES CHOSES CONTRADICTOIRES

▪ **Comment le résoudre ? J'apprends à être plus autonome.** Le Dr Rodet conseille dans un premier temps d'oser en parler. *« Expliquez de façon argumentée pourquoi bien réaliser votre travail est vraiment difficile. Je crois que parfois les supérieurs ne savent pas ce qu'ils demandent ou surtout, ils ne savent pas le demander. »*

Si en discuter est trop difficile ou ne donne aucun résultat, Élisabeth Grebot, psychologue clinicienne, suggère d'analyser les fluctuations, avec distance – avec humour, c'est encore mieux –, et de prendre l'initiative de créer ses propres incitations pour ne pas se sentir en danger. Car sauter d'un projet à l'autre fait perdre du sens au travail.

▪ **L'exercice qui va bien : Je me recentre.** *« Cette pause "coupe stress" vous permet de retrouver une sorte de claire conscience »*, assure Gilles Diederichs. Assis avec le bassin légèrement basculé vers l'avant, dessinez sur une feuille le symbole mathématique de l'infini, un huit horizontal. Les yeux suivent tout le contour du huit, en commençant par la droite cinq ou six fois d'un côté, cinq à six fois de l'autre. Vous revenez ainsi au centre de vous-même.

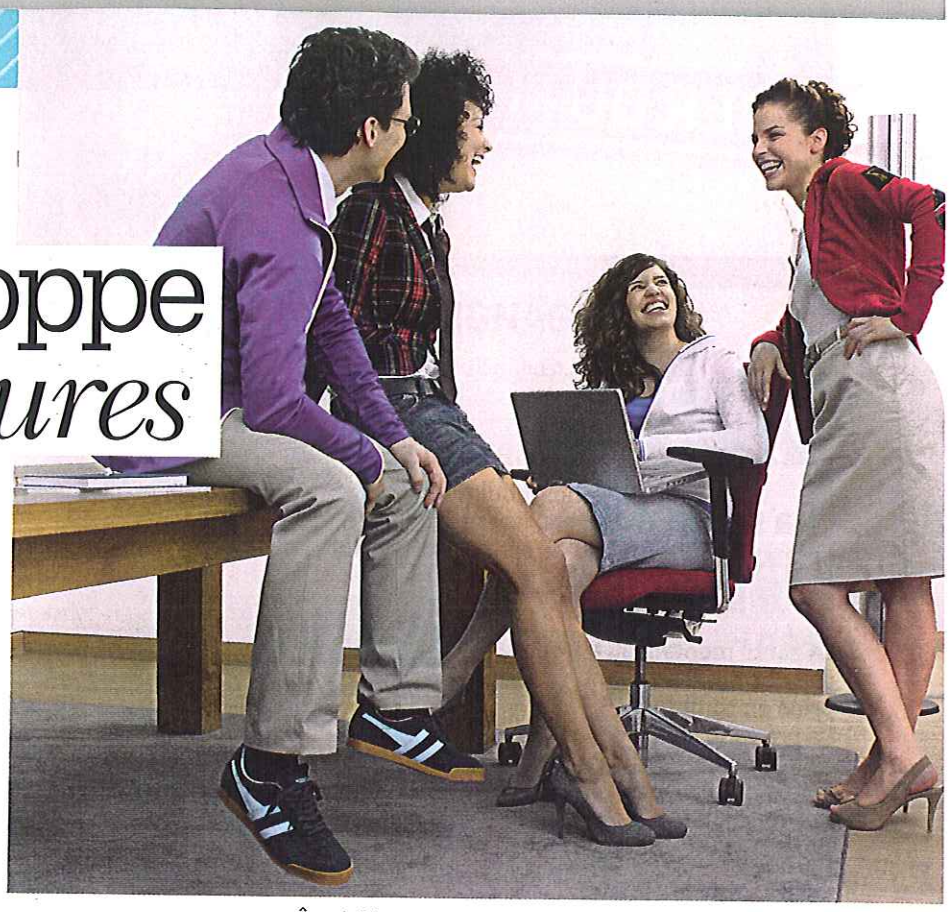
LE TRAVAIL EMPIÈTE SUR MA VIE PRIVÉE

▪ **Comment le résoudre ? Je place une frontière entre les deux.** *« L'idéal est de créer un sas de décompression en sortant du travail »*, explique Gilles Diederichs.

▪ **L'exercice qui va bien : Je ferme mentalement la porte de mon travail.** *« Le soir, en partant, forcez-vous à ne pas courir, même si vous êtes pressé »*, conseille Gilles Diederichs. Vous marchez tranquillement, en prenant le temps de poser le regard deux à trois mètres devant vous. Vous respirez lentement et vous visualisez par exemple que vous fermez une porte en quittant votre lieu de travail. Vous pouvez choisir une autre image si elle vous fait du bien et vous aide à vous détacher de votre lieu de travail. À faire également le matin si vous quittez votre famille l'esprit encombré par toutes sortes de préoccupations d'ordre privée. Notez-les puis n'y revenez plus de la journée.

Je développe *de meilleures relations*

POUR VOUS AIDER DANS LES SITUATIONS DIFFICILES ET ÊTRE PLUS BIENVEILLANT, MISEZ SUR **LE DIALOGUE, LA RELAXATION ET LES STRATÉGIES COMPORTEMENTALES.**



Être à l'écoute des autres, encourager, faire des compliments... on peut faire beaucoup en peu de temps.

J. MIND / GETTYIMAGES

"*Nous assistons à un délitement des relations au travail et des liens sociaux,* regrette Élisabeth Grebot, psychologue clinicienne. *L'idéologie de la performance, de la compétition et de l'excellence isole les personnes. L'individualisation est valorisée alors même qu'on leur demande de travailler en équipe !* » Pour faire face aux problèmes relationnels, on peut heureusement agir à un niveau individuel.

JE NE LA JOUE PAS PERSO

« *Être capable de donner, c'est reconnaître que l'on a soi-même des ressources. Cela augmente le sentiment de valeur personnelle* », affirme ainsi le Dr Jean Cottraux. Un café offert, une information partagée, autant d'attitudes protectrices pour celui qui en bénéficie, mais également pour celui qui les adopte. « *Les personnalités les plus bienveillantes guérissent mieux parce qu'elles annihilent la réaction de stress* », ajoute le Dr Rodet. Osez être attentif et tourné vers les autres : reconnaître les bonnes idées, exprimer des compliments, des encouragements. On peut faire beaucoup avec peu de temps. Un simple post-it posé sur un bureau avec un mot gentil écrit dessus prend seulement deux minutes.

J'APPRENDS À ÉCOUTER

Écouter, c'est bien sûr ne pas couper la parole et ne pas penser à autre chose quand l'autre est en train de parler. C'est aussi comprendre ce qu'il dit explicitement et implicitement : comment interprète-t-on ses propos et sur quoi est basée cette interprétation ? « *Il est utile de prendre conscience de son monologue intérieur, de son contenu émotionnel positif ou négatif* », conseille Élisabeth Grebot.

JE FAIS FACE À UN COLLÈGUE AGRESSIF

Essayez de discuter avec lui : "Tu ne l'as peut-être pas fait exprès, mais tes propos me blessent", car le repli et le silence ont un effet cocotte-minute. Au bout d'un certain temps, on risque tout simplement l'explosion ! Si le face à face est difficile, demandez la présence d'un tiers. « *La politesse est indispensable,* ajoute Gilles Diederichs, *même si la personne ne vous plaît pas, afin de ne pas entretenir une rivalité mentale avec elle. C'est une forme de respect et de conviction que votre présence impose.* »

JE ME PROTÈGE DES AGRESSIONS

Gilles Diederichs s'inspire du qi gong, qui offre "un masque de protection" : chauffez vos mains puis balayez avec elles votre visage, une première fois sans le toucher, une deuxième fois en le massant. Insistez sur →

L'AVIS D'EXPERT

Dr PATRICK LÉGERON
psychiatre, auteur du rapport sur les risques psychosociaux remis au ministre du Travail

"La santé au travail, c'est l'affaire de tous"

La santé mentale au travail est-elle suffisamment prise en compte ?
La préoccupation sociale est forte, mais cette valeur a du mal à devenir une fonction stratégique.

Comment se protéger du stress professionnel ?
Comme la charge de travail s'accompagne d'une perte de sens, il faut repenser l'organisation du travail aujourd'hui très parcellée, très éclatée, pour qu'un salarié puisse gérer sa tâche du début jusqu'à la fin. N'oublions jamais que le travail est bon pour la santé, à partir du moment où l'on s'y enrichit. Cela suppose de progresser, et d'être reconnu aussi bien en interne qu'en externe. La santé mentale, c'est l'affaire de tous.

La pression augmente-t-elle l'investissement au travail ?
C'est parfois utilisé dans ce but, mais c'est contre-performant. Nous savons maintenant que le management par le stress augmente l'absentéisme et diminue la performance. À l'inverse, des études québécoises ont démontré que construire de la santé psychologique au travail est bon pour la performance de l'entreprise. Comme disent les anglophones, c'est bon pour les affaires !

Communiquer pour *désamorcer les tensions*

les tempes, tirez le long du nez, des lobes et des contours des oreilles.

JE ME LIBÈRE DU JUGEMENT DES AUTRES

« Fermez les yeux deux minutes, et imaginez-vous dans un cylindre de protection, de la couleur de votre choix, invite Gilles Diederichs. *Vous l'amplifiez en respirant, comme un ballon que vous gonflez. »*

J'APPRENDS À ME VALORISER

« Si l'on pense manquer de reconnaissance, la meilleure solution est d'en discuter avec son supérieur, sans être agressif et en donnant un exemple précis. Personne ne se parle. Or, dire les choses réduit le stress », conseille le Dr Philippe Rodet. Illustration : "Je suis resté tard plusieurs soirs, et la façon dont vous me présentez mon travail me semble injuste". En parallèle, le médecin propose de noter dans un carnet les petits succès que l'on rencontre, pas seulement au travail. *« Les débuts peuvent être décourageants, on n'a pas de petit succès tous les jours, c'est normal,* rassure-t-il. *Mais lorsqu'on en écrit un, on ne peut pas s'empêcher de relire les autres. Cela augmente la confiance en soi. C'est très efficace. »*

J'EXPULSE UNE CONTRARIÉTÉ

« Cet exercice est à pratiquer chaque fois qu'un souci, une réflexion désagréable, un trop-plein vous trotte dans la tête et ne vous lâche pas », conseille le sophrologue. Assis ou debout, tendez les bras en croix, puis ramenez les mains sur les épaules. En expirant, vous poussez très fort, au ralenti, comme si vous cherchiez à écarter les murs. Répétez trois à quatre fois.

La pause-café permet de discuter avec ses collègues pendant quelques minutes et de décompresser.

Mes 7 pauses coupe stress dans la journée

1. Je bois toutes les heures. Le manque d'eau crée un stress physiologique qu'il convient de prévenir.

2. Je m'isole en milieu de journée. Tout arrêter pendant deux à trois minutes. Fermer les yeux afin de ne pas être en permanence dans des environnements souvent bruyants et polluants.

3. Je gère ma fatigue d'après déjeuner. Un automassage simple accélère la digestion et gomme les excès nerveux et de fatigue. Assis ou debout, le pouce gauche masse la paume de la main droite. Effectuer des petits mouvements circulaires au centre de la paume pendant une minute, puis alterner.

4. Je communique. Prendre 5 minutes pour discuter avec des collègues à la machine à café ou dans un couloir protège du stress.

5.

JE CONTRÔLE MES ÉMOTIONS

La cohérence cardiaque est une méthode de relaxation rapide, utilisable en situation de stress, et facile à appliquer *« pour rester calme et vigilant face à une situation ou une décision difficile à prendre »*, précise le Dr Charles Cungi. Elle permet de contrôler son rythme cardiaque. Relâchez l'air des poumons sans effort, reprenez un petit peu d'air en inspirant par le nez, gardez-le dans les poumons, comptez sept secondes puis relâchez de nouveau. La fréquence cardiaque ralentit immédiatement. Pratiquez aussi souvent que possible.

JE ME PROTÈGE ÉMOTIONNELLEMENT D'UNE PERSONNE

« Imaginez une corde symbolique qui vous relie à elle, conseille Gilles Diederichs. *Cette corde part de votre tête vers sa tête, ou de votre cœur vers son cœur. Avec une paire de ciseaux, coupez symboliquement ce lien, puis visualisez qu'il n'existe plus de lien tangible entre vous. »* À répéter plusieurs fois dans une semaine. ●

TÉMOIGNAGES

Leur métier est stressant, comment font-ils baisser la tension ?

"Par l'échange et le soutien"

Domitille, contrôleur aérien
Le travail en équipe favorise l'échange et le soutien. Les pauses permettent d'échanger sur les situations vécues, ou d'avoir des activités sportives ou relaxantes. Des salles de repos sont à notre disposition, parfois même des installations sportives. On sait aussi qu'en cas d'incident, une assistance nous sera fournie pour que l'on puisse recouvrer nos capacités.

"Par des pauses de 5 minutes"

Marion, infirmière, service des urgences CHU Nice
Pour réduire le stress de mon métier, je fais des petites pauses, même si elles ne durent que 5 minutes. Sur mes 12 heures de travail, ces pauses me permettent de m'isoler ou de reparler des situations à risque avec des collègues, des médecins ou des cadres de santé.

"Je travaille et je relativise"

Helena Morna, "Les experts" sur Europe 1
J'ai besoin d'être sûre de ce que je vais faire et je peux travailler tard le soir pour être bien préparée à l'émission du lendemain. Un imprévu en direct ? Je relativise ce que je fais dans l'instant. J'ai aussi des astuces : une douche matinale terminée à l'eau froide me donne de l'énergie et j'ai toujours de l'huile essentielle de lavande dans la voiture en cas de stress.

5. Je me relaxe dans l'après-midi. Alterner contraction et décontraction de différents muscles : la main, l'avant-bras puis le bras dominants. L'autre main, l'avant-bras et le bras. La jambe dominante, puis le pied dominant. L'autre jambe et l'autre pied. Inspirer sur la contraction, expirer sur la décontraction.

6. Je prends le temps de rire. Une citation de Coluche, un extrait du dernier spectacle de Florence Foresti, la dernière vidéo qui fait le buzz sur Daily motion... les choix ne manquent pas !

7. Je marche pendant 30 minutes par jour minimum, même si c'est en plusieurs fois pour évacuer les tensions. Les personnes très nerveuses augmenteront leur activité physique.

À lire

Se protéger du stress et réussir, 7 leviers de motivation Dr P. Rodet et R. Bourdu. Éd. Eyrolles, 17 €. **Psychologie positive et bien-être au travail** Dr J. Cottraux. Éd Masson. 28 €. **Le stress, idées reçues** É. Grebot. Le cavalier Bleu éd. 9,95 €. **Déstressez-vous au travail** G. Diederichs. Éd Josette Lyon. 15 €.