

Dossier

Santé

Vivre zen malgré la pression



Auteur : Didier Reuter - ISBN 9791023711035

Free

BOOKINER 



Auteur : Didier Reuter

www.bookiner.com

Usage libre de droit (non marchand) avec mention «Bookiner.com»

Santé

Vivre zen malgré la pression

- . Lutter contre le stress
- . Les 3 phases de stress dans l'entreprise
 - . Faire baisser la pression
 - . Cajoler le corps pour libérer l'esprit
 - . Les pratiques à éviter

Conditions d'usage libre de droits

Tout contenu gratuit ou payant peut être utilisé avec l'obligation d'indiquer la mention «Bookiner.com». L'acquéreur sur le site bénéficie d'un usage libre de droits à titre **PERSONNEL** (individuel, familial et privatif) dans un cadre exclusivement non marchand, non concurrentiel et non grand public. Il est autorisé à installer ce fichier sur tout équipement informatique et télécoms dont il est propriétaire ainsi que pratiquer éventuellement une duplication, un téléchargement, ou un envoi sous forme de fichier, à un maximum de 5 postes/utilisateurs internes. Ce droit ne s'applique pas à l'utilisateur qui reçoit gratuitement un contenu payant, lequel ne peut aucunement le diffuser autour de lui sans risquer de tomber sous le coup de la loi portant sur le copyright et/ou s'exposer aux conditions restrictives du droit d'auteur et de la protection intellectuelle.

LUTTER CONTRE LE STRESS

Selon Sylvie Sanchez-Forsans, psychologue du travail et fondatrice du Capap (Centre d'applications psychologiques et d'accompagnement professionnel), «*Les effets du stress sont aussi toxiques que le tabac. Un cardiaque réduirait ainsi de 44% les risques d'une seconde crise en gérant mieux sa colère*». Un avis partagé par Eric Albert, psychiatre et fondateur de l'Ifas (Institut français d'action sur le stress) qui confirme que les entreprises ont pris conscience que «*L'adaptabilité des collaborateurs aux conditions de travail est devenue aujourd'hui la clé de la compétitivité*». Il est vrai que les rythmes d'adaptation aux nouveaux marchés et aux nouvelles technologies sont devenus de plus en plus rapides et exigeants. D'après Benoît Monié, psychologue spécialiste de la gestion du stress et auteur de *Bon stress, mauvais stress : mode d'emploi* (Odile Jacob) : «*Le coût du stress oscille entre 0,8 et 1,6 milliard d'euros par an en France et atteint 20 milliards d'euros en Europe et 200 à 300 milliards aux USA !*». Un phénomène qui s'amplifie continuellement en concernant près de 70% de la population, voire pour le sur-stress, un taux de salariés compris entre 25 et 30% eu égard au ressentiment croissant à l'égard de la pression. Pour Hélène Lacroix-Sablayrolles, DG de Lacroix & Consultants, «*Les rythmes professionnels se sont accélérés, ils sont plus rapides que ceux de l'homme. On sait, par exemple, qu'il faut deux ans pour digérer un déménagement, un deuil, etc. Il faut donc accepter qu'après une période de surchauffe, il y ait une phase de décompression, voire de déprime qui suggère de reprendre souffle dans une ère de repos*». Et ce, d'autant plus comme le confirme Jean-Louis Muller, directeur à la Cegos, qu'«*Adopter une politique de pression pour obtenir des résultats fonctionne mais n'est pas durable*».

LES PHASES DU STRESS DANS L'ENTREPRISE

D'après Sylvie Sanchez-Forsans l'intensité du stress repose sur 3 phases observables chez le salarié concerné :

- . **Phase d'alarme** qui s'identifie par des symptômes tels que : palpitations, transpiration, soucis récurrents de santé, maux psychosomatiques à répétition.
- . **Phase de défense** dans laquelle la personne mobilise ses dernières énergies sous forme de critique, colère, postures rigides, afin de s'adapter tant bien que mal aux agents stressants.
- . **Phase d'épuisement** dans laquelle l'organisme tend à décompenser en devenant alors plus vulnérable aux maladies, un développant un état de fatigue permanent, voire en tombant dans la dépression.

FAIRE BAISSER LA PRESSION

Dans tous les secteurs de l'économie, les études montrent que le risque santé au travail se déplace du physique vers le psychique. D'après Eric Albert, il est important de comprendre que «*La pression est un mode de management dont la valeur ajoutée est très faible. La vraie valeur consiste à donner envie et à faire partager à ses collaborateurs des enjeux communs de façon à leur permettre de rester adaptables et innovants. La santé mentale des collaborateurs est indispensable au bon fonctionnement de l'entreprise et ce n'est pas parce que celle-ci n'en est pas entièrement responsable qu'elle ne peut ni ne doit rien faire pour y contribuer*».

9 règles à mettre en place soi-même pour rester zen :

. Cibler entre stress professionnel et privé

L'erreur la plus commune consiste à tout mélanger et/ou à se prendre pour un thérapeute. Pour agir efficacement, il convient plutôt de se limiter soit à la sphère professionnelle soit à la sphère privée.

. Repérer ses propres injonctions intérieures

Ce sont les freins psychiques qui pourrissent le quotidien de type : «*Il ne faut pas que je contrarie mon chef, ma femme ou mon mari*», «*il faut que je me comporte de telle manière avec les collègues ou telle personne...*»

. Repérer ce qui stress chez soi et chez les autres

Cela concerne toutes les émotions que peuvent générer une rencontre, une situation, une obligation sous forme de changement de comportement (déplaisir, neutralité...) ; de changement de posture (se tenir avachi, distant...) ; de changement de rythme (sommeil, repas...) ; de changement de tonus (fatigue, énervement...)

. Eviter de se faire plaindre

Ne pas se mettre à nu inutilement en racontant ses petits malheurs, sa vie privée et/ou ses déceptions aux collègues ou aux personnes qui ne sont pas de confiance ou aptes à apporter des solutions efficaces.

. Mettre en place une organisation anti-stress

Il s'agit de rendre plus agréable son coin bureau, d'éviter l'usage du téléphone fixe ou portable pour un rien, ne plus se soumettre à l'invasion quotidienne des e-mails...

. Pratiquer les méthodes anti-stress qui font du bien

Le but thérapeutique consiste d'abord à éliminer les tensions négatives afin de pouvoir ensuite se reconstruire mentalement.

CAJOLER LE CORPS POUR LIBÉRER L'ESPRIT

Selon le principe actif de l'effet placebo, *«Ce qui marche le mieux c'est toujours ce à quoi l'on croit»* :

. Manger de manière équilibrée en renforçant le petit déjeuner et en allégeant le dîner pour s'endormir sans problème. Lors du déjeuner, prendre des sucres lents (riz, pâtes, pain complet, légumes secs) et des protéines (viande, poisson).

. Mieux respirer en pratiquant la méthode «8-4-8» de Dominique Lonchant auteur de *L' Art de respirer* (Chiron éditeur) qui consiste, en étant assis le dos droit, à inspirer par le nez pendant 8 secondes en contractant le ventre, puis à bloquer sa respiration pendant 4 secondes et à expirer par la bouche pendant 8 secondes, en répétant cette opération pendant 2 minutes.

. Se détendre au bureau en s'étirant toutes les 2 heures. La méthode proposée par Jean-Christophe Berlin, kinésithérapeute et auteur de 50 exercices pour rester en forme au bureau (Flammarion), consiste, en étant assis et le dos droit, à joindre les mains au-dessus de la tête puis à tendre les bras vers le plafond tout en contractant les abdominaux. L'étirement doit partir du bas du dos. Il s'agit ensuite de se mettre debout, les mains sur les hanches, et de déplacer latéralement les épaules à droite et à gauche sans bouger le bassin en répétant le mouvement une dizaine de fois, tout en expirant profondément.

. Pratiquer le bâillement volontaire comme le font les pilotes de F1 pour se détendre. Pour cela, il faut être assis, les bras ballants, inspirer, puis bâiller en ouvrant la bouche au maximum. L'effet est immédiatement apaisant.

. Chanter est un exercice respiratoire excellent pour les nerfs ainsi que pour réduire les situations anxieuses. Un chanteur consomme jusqu'à 50% d'oxygène en plus et pratique sans le savoir la respiration thoraco-abdominale comme dans le yoga.

. Rire ou se forcer à rire sachant que cela libère des endorphines euphorisantes, améliore le souffle et oblige les glandes salivaires et lacrymales à fonctionner à plein régime.

. S'octroyer des moments de détente et de relaxation : cabine de décompression, massages, balnéo, séances d'acupuncture, réflexologie plantaire, usage d'huiles essentielles de bergamote, camomille romaine et d'orange amère, comme calmants naturels.

. Pratiquer des mouvements quotidiens de gymnastique lente (type qi gong) durant une dizaine de minutes pour évacuer les tensions et se sentir bien dans son corps.

. Ne pas s'isoler

Le meilleur contrepoison au stress et au mal vivre consiste à aller vers toute personne ou contexte qui redonne confiance en soi, offre de la reconnaissance, permet de parler librement, renforce la cohésion avec les autres, favorise des relations fortes et durables.

LES PRATIQUES À EVITER

- . **Boire de l'alcool** qui, malgré le fait que cela produit un effet désinhibiteur, antidépresseur et euphorisant, crée de l'accoutumance, des risques de cancer, laisse place rapidement à la somnolence et à la confusion mentale.
- . **Fumer en absorbant la nicotine** dont l'effet immédiat est d'être un excellent coupe-faim et exacerbe la vigilance mais dont l'accoutumance provoque des cancers de l'œsophage, des poumons ou des maladies cardio-vasculaires et des insuffisances respiratoires.
- . **Se doper au Prozac**, au Xanax ou à la mélatonine (sans parler des drogues douces ou dures) qui créent ensuite de forts effets secondaires.
- . **Se défouler en faisant du sport de manière intensive** dont le résultat fait surtout grimper encore davantage la tension.
- . **Prendre un bain chaud le soir**, alors qu'une douche froide prépare beaucoup plus efficacement le corps au sommeil réparateur.

. **Ralentir ses rythmes**

S'obliger à décider et à agir plus lentement, de manière plus sélective, faire moins de chose dans la journée mais de manière plus motivée et plus qualitative.

. **Devenir plus diplomate**

Accepter plus facilement les concessions, les erreurs d'autrui, afin d'éviter de rendre contagieux son propre stress auprès de ses proches alimentant ainsi une ambiance néfaste.