

## 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 HOFFEL  
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

## 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 pro-

jet à l'autre fait perdre au travail.

**■ L'exercice qui va bien : Je me recentre.** « Ce "coupe stress" vous permet de retrouver une sorte de clarté », assure Gilles Diederichs. Il se concentre avec le bassin légèrement incliné vers l'avant, dessine une feuille le symbole mathématique de l'infini, horizontal. Les yeux suivent 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 à vous-même.

### LE TRAVAIL EMPÊCHE-T-IL VOS PROJETS SUR MA VIE PRIVÉE

**■ Comment le résoudre ? Je place une frontière entre le travail et la vie privée.** « L'idéal est de trouver des moments de décompression en dehors du travail », explique Gilles Diederichs.

**■ L'exercice qui va bien : Je ferme mentalement mon travail.** « Le soir, quand vous êtes fatigués, ne forcez-vous à ne pas penser au travail, même si vous êtes pressé », conseille Gilles Diederichs. Vous pouvez aussi, chez vous, fermer les yeux et respirer tranquillement, en comptant le temps de poser le regard 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 choisissez une autre image positive, vous vous faites du bien et vous vous détachez de votre travail. À faire également tous les jours si vous quittez votre travail avec l'esprit encombré par toutes sortes de préoccupations de la journée. Notez-les puis ne pensez plus de la journée.