

Apprendre à maîtriser son stress

Gérer ses moments de tension est intimement lié à la manière dont on organise son emploi du temps. Le surmenage découle souvent d'une mauvaise préparation de son travail.

Pierre-Henri Badel



Le fait de se retrouver dans des situations de tension réduit sensiblement la capacité des employés à se concentrer sur leur travail.

La question du stress revient régulièrement comme un leitmotiv dans la bouche des employés et cadres des entreprises. Tous s'en plaignent, sans savoir vraiment comment y échapper. Il faut dire que le stress est réellement une maladie de notre monde moderne. La course au succès et au résultat impose à chaque travailleur de toujours faire mieux, plus vite et avec toujours moins de ressources.

Comment réagir sous la pression des événements?

L'augmentation du stress s'inscrit dans le contexte où la globalisation et la concurrence accrue qui s'ensuit font des ravages sur les rythmes et cadences de travail. D'autant plus que cette évolution s'inscrit dans un environnement professionnel où les licenciements économiques, les restructurations et les fusions ébranlent les

entreprises. Elle se déroule dans un climat où chacun a peur de perdre son emploi et poursuit une chimère pour essayer d'y échapper ou tout au moins court de en plus vite pour ne pas se faire rattraper trop rapidement par une échéance qui paraît inéluctable.

Les changements sont rapides au sein des entreprises, et les technologies auxquelles il faut s'adapter également. Les salariés se retrouvent dans un monde où l'information est planétaire, les modes de vie évoluent rapidement. Dans une telle configuration de leur travail, ils doivent trouver la recette qui leur permet de concilier leur travail et leur vie personnelle. Le tout dans un environnement marqué par une grande insécurité. «L'équation est difficile à résoudre, car ces phénomènes se cumulent sur le plan professionnel et privé», note à ce sujet le pro-

fesseur Marcel Lucien Goldschmid, qui organise des cours sur la maîtrise du stress dans le cadre de son module de formation continue de psychologie du management.

Savoir distinguer le stress positif et négatif

Quand l'intensité du stress n'est pas trop élevée, ce facteur peut s'avérer très positif. Il nous pousse à aller de l'avant, à ne pas s'endormir sur nos lauriers, à entreprendre immédiatement certaines tâches que l'on aurait tendance à mettre de côté. Par contre, le stress peut devenir oppressant dès l'instant où l'on a l'impression de perdre pied à cause d'événements perturbants ou exigeants qui se répètent ou s'accumulent. «Face à une telle situation, il faut savoir anticiper, c'est-à-dire prévenir le stress. Et une fois qu'il nous assaille,

apprendre à le gérer», conseille Marcel Lucien Goldschmid. Il relève trois attitudes positives permettant de prévenir le stress: avoir une relation amicale avec soi-même (se valoriser), cultiver son jardin relationnel (son cercle d'amis) et utiliser sa raison pour apporter des nuances à sa perception (relativiser).

Les pièges à éviter

Une fois que l'on se retrouve au cœur d'une situation où l'on est gagné par le stress, il faut surtout essayer de ne pas réagir de telle manière que cela accroisse encore la situation. Marcel Lucien Goldschmid a identifié sept types de réactions qui l'amplifient: l'isolement (ruminer sa situation), l'évitement (blocage), la froideur, la rigidité, le contrôle, la colère et l'agitation. Cette dernière réaction est très fréquente et aux antipodes de la bonne réaction qui consiste à réfléchir et rester calme. «Le stress négatif se manifeste quand l'intensité des facteurs de stress augmente et que la durée de la situation de stress augmente», précise-t-il. «Dans de tels cas, la récupération s'annonce difficile ou même impossible avec, comme stade ultime, le burn-out.»

Attaquer le mal à la racine

Ne pas se laisser envahir par le stress exige d'analyser précisément la situation dans laquelle on est placé. La plupart du temps, on peut mettre en cause le manque d'objectifs ou des priorités mal définies, mais aussi des lacunes dans la planification, des incertitudes ou des changements continus et intempestifs. Cela peut aussi être la surcharge de travail, le manque de ressources ou l'environnement de travail; ce que l'on peut que rarement résoudre tout seul, sans l'aval de la direction. Une meilleure organisation peut parfois venir à bout de ces défauts.

D'autres critères sont inhérents à l'attitude individuelle de la personne concernée. C'est le cas de ceux qui sont enclins au perfectionnisme ou qui ne savent pas

refuser certaines tâches, rendez-vous ou défis à relever.

La routine peut aussi devenir un important facteur de stress si l'on n'y

il faut analyser froidement les situations de stress. Il faut savoir s'il provient de la tâche, de la situation ou de l'entourage. «Il faut aussi prendre l'habitude de se donner

Dans la vie quotidienne, les gens se plaignent plus du manque de temps que d'argent.

prend garde. On continue à résoudre certaines tâches toujours de la même manière, alors même que la fréquence ou le rythme de celles-ci s'accroît régulièrement. Si l'on ne change pas la manière de les traiter, on tombe dans un cycle infernal qui nous précipite dans un stress inévitable. Il faut alors repenser les méthodes de travail. Les automatiser ou obtenir des ressources supplémentaires. En résumé,

le temps de répondre à une question, plutôt que de vouloir toujours donner une réponse immédiatement», note encore Marcel Lucien Goldschmid.

Le travail est en effet dans une entreprise une aventure de groupe et la meilleure réponse est souvent l'affaire d'une consultation en commun. Et cela est indispensable à comprendre pour atténuer les situations individuelles inconfortables.

POUR SE PRÉMUNIR DU STRESS

Le phénomène du stress est très préoccupant pour la santé de la population. L'équilibre entre stress et non-stress, entre tension et bien-être n'est pas seulement réglé par le travail ou l'ambiance du milieu professionnel. En tant que collaboratrice ou collaborateur, chaque individu est aussi lui-même responsable de son propre état physique et psychologique.

Mesures individuelles pour réduire le stress et accroître ses ressources

Des mesures axées sur le comportement personnel, applicables et praticables par chacune et chacun, permettent à chaque individu de mieux gérer son stress efficacement, et de faire pencher la balance du bon côté.

Dans la pratique, il est toutefois démontré que dans les situations de stress, il ne faut pas uniquement rechercher des causes chez l'individu et proposer seulement des mesures axées sur le comportement personnel. Il faut aussi vérifier en parallèle si d'autres facteurs sur

lesquels l'individu n'a pas de contrôle – dans le cadre du travail spécifique ou dans le cadre professionnel en général – interviennent en tant que causes de stress.

Ceux qui sont intéressés aux mesures personnelles et individuelles pour l'élimination et la prévention du stress doivent observer les deux recommandations suivantes:

- Effectuer une analyse précise de sa situation en observant et en notant pendant quelques jours les signaux de stress, et en identifiant les causes sur lesquelles on peut intervenir personnellement.
- Prendre au sérieux les phénomènes de stress, sans les sous-estimer, mais aussi sans les dramatiser. Si l'on remarque de fortes tensions sur une longue durée et clairement dues au stress, il ne faut pas hésiter à faire appel à un médecin ou à un thérapeute.

Pour en savoir plus:

www.stressnostress.ch/fr