

## **Faire face au stress professionnel**

Le stress est une réponse normale de défense à une agression. Le stressé est victime d'une agression externe.

Dans de très grandes institutions internationales comme la Commission européenne, s'outiller pour gérer le stress professionnel est fondamental pour ne pas le subir passivement et tenir le cap à long terme. Plus que jamais, le travailleur doit puiser dans de nouvelles capacités d'adaptation pour faire face à un monde et à une institution en pleine mutation.

Aujourd'hui le stress augmente à cause de facteurs organisationnels ;

- l'augmentation du temps de travail
- la réduction des effectifs et des espaces de travail,
- l'augmentation de la charge de travail,
- l'élargissement de l'Europe à de nouveaux pays membres et à une multiculturalité nouvelle,
- les mutations internes,
- le manque de clarté dans la définition des objectifs
- etc,...

La société d'aujourd'hui est plongée dans une vision peu claire de l'avenir et ce « brouillard » suscite une difficulté supplémentaire pour le travailleur ; s'adapter à la non-prévisibilité en s'ancrant dans le présent.

### **Le portrait du travailleur stressé**

- Il occupe souvent un poste mal défini ou mal encadré.
- Son manager communique mal avec lui et ne cherche pas à le responsabiliser.
- Il ne reçoit pas assez de reconnaissance.
- A titre personnel, il manque de confiance en lui, de recul ou de motivation personnelle dans son travail.

### **Le stress est-il bon mauvais ?**

Certains y trouvent un stimulant et ont besoin d'une petite dose d'adrénaline pour se sentir performant. Certaines études montrent que le stress peut renforcer certaines capacités cognitives et notamment la mémoire à condition qu'ils surviennent au bon moment. À forte dose le stress a des effets délétères sur la santé et on découvre qu'il serait même appliqué dans l'apparition de troubles Neuro dégénératives telles que la maladie d'Alzheimer ou celle de Parkinson. Un verre ça va trois verres bonjour les dégâts c'est pareil pour le stress.



### **Quelles sont les sensations familières du stress ?**

- Picotements dans la poitrine.
- Oppression la poitrine à l'idée de devoir prendre la parole en réunion.
- Sentiment d'un poids les épaules devant les dossiers qui s'accumulent et qui doivent tous être rendu en fin de semaine.

### **Exemples de signaux révélateurs du stress**

- Fatigue prolongée, sentiment perpétuel de lassitude
  - Troubles somatiques mineurs qui persistent, saignement des gencives, etc.
  - Tendance à l'indulgence: mange trop, boit trop, dort trop, ...
  - Rapports sociaux difficiles: individu grincheux qui évite les amis ou les collègues
  - Le travail devient la préoccupation dominante.
  - Ennui intellectuel: multiplication des erreurs au travail, non-respect des échéances
  - Développement d'un complexe de persécution
  - Réduction des activités de loisirs
  - Perte de confiance en soi, jeu de bluff, remise en cause des valeurs et de sa valeur personnelle
  - Fatigue physique, intellectuelle et sexuelle
- Le stress provoque d'importantes modifications physiologiques.

### **Dans une situation stressante les systèmes cérébraux d'alarme déclenchent la libération d'hormones qui nous prépare à combattre ou fuir une seule dangereuse :**

- Augmentation de la tension artérielle.
- Accélération de la fréquence cardiaque.
- Accélération de la fréquence respiratoire.
- Perturbations des capacités d'apprentissage et de mémorisation.

Les hormones de stress tels que l'adrénaline et le cortisol améliorent la mémoire ou la dégradent selon le moment où elles sont libérées.

Les hormones de stress renforcent ou affaiblissent les synapses, les

connexions entre les neurones.

Les effets du stress dépendent du moment où il se manifeste et de sa durée le moment détermine si l'agent stressant augmentera le rappelle un souvenir ou le perturbera.

Le stress stimule la mémoire qui se produit à peu près en même temps que l'événement à mémoriser et si les hormones de stress et l'événement activent les mêmes systèmes biologiques.

En d'autres termes, le stress de stimule la mémoire que « s'il y a convergence dans le temps et dans l'espace ».

Peu de gens apprennent comment gérer leur stress, ce qui expliquerait pourquoi on sait mal y faire face.

Si les techniques de relaxation telles que le yoga et la méditation peuvent aider, **mieux vaudrait apprendre à éviter le stress avant qu'ils ne surviennent.**

### **Les conséquences pathologiques du stress**

A l'échelon individuel, les manifestations pathologiques induites par le stress lui-même (et non par ses causes liées au conflit sous-jacent) sont nombreuses et parfois lourdes à supporter :

- ¥ perte de moyens : confusion, blanc mental, dispersion, perte de mémoire, de recul, d'initiative, de plaisir ;
- ¥ source de conflits et d'incompréhension : perte de confiance en soi et/ou en les autres, victimisation (l'autre est, au mieux, un rébus, sinon un ennemi) ;
- ¥ perte du goût de vivre : anxiété, agitation, insatisfaction permanente, impatience, susceptibilité, agressivité, découragement, dépression ;
- ¥ source de pathologies : tensions corporelles, spasmes, asthme, allergies, infections, hypertension artérielle et maladies cardio-vasculaires, cancers, addictions, boulimies, troubles du sommeil, accidents... ;
- ¥ source de dysfonctionnements cérébraux.

À l'échelon des entreprises et même de l'ensemble de la société, les conséquences ne sont pas moins désastreuses. L'entreprise, comme la société tout entière, lorsqu'elle est stressée, devient vite anorexique, ce que nombre d'études ont déjà montré :

- ¥ limite du potentiel intellectuel et de l'innovation ;
- ¥ baisse de la rentabilité, de la productivité ;
- ¥ baisse globale de la motivation, jusqu'à la démotivation ;
- ¥ augmentation de l'absentéisme ;
- ¥ augmentation globale des conflits, de l'anxiété, de l'agressivité et des états individuels dépressifs, des troubles pathologiques divers ;
- ¥ baisse globale de la satisfaction ;

## **Des solutions existent mais elles nécessitent apprentissages et entraînement !**

S'entraîner à gérer son stress permet de mieux faire face aux aléas de la vie. Voici quelques pistes ;

- **La prévention-planification** de sa journée où des mois à venir pour éviter les conditions stressantes avant qu'elles ne se présentent est de loin le facteur le plus important parmi les quatre envisagés.

- **Le contrôle des sources**, qui inclut des pratiques telles que déléguer certaines tâches , organiser son espace ou encore bien programmer son emploi du temps, toute démarche que l'on peut qualifier de mesures préventives.

- **Les techniques de relaxation classiques** permettent rapidement de s'apaiser par la respiration abdominale, la décontraction musculaire, la méditation et la visualisation.

- **Le contrôle des pensées** par une meilleure utilisation du cortex pré-frontal. Cet apprentissage ouvre les portes à la rationalité, à la relativité des points de vue, à la curiosité, à la souplesse d'esprit, à la nuance et au développement de l'opinion personnelle. Le développement de ces six facultés cognitives permet d'aborder les changements en diminuant le stress et l'angoisse.

### **Pour terminer, un petit test : « Et vous, savez-vous gérer votre stress ? »**

Voilà quelques questions afin d'évaluer vos ressources face au stress. Pour avoir une mesure approximative de vos compétences dans les quatre domaines proposés, cochez les affirmations qui s'appliquent à vous. Si vous cochez trois ou quatre phrases dans une catégorie donnée, sans doute êtes-vous compétents dans cette catégorie. Pour calculer votre score global, faites la somme de toutes les phrases cochées. Si votre score est inférieur à 12, sans doute devriez-vous vous entraîner à mieux gérer votre stress.

#### **Contrôle des sources de stress.**

-J'ai suffisamment d'étagères, de dossiers et de tiroirs à ma disposition.

-Je fais systématiquement passer les tâches importantes avant les tâches moins importantes.

-J'essaye de programmer les rendez-vous et les réunions de sorte qu'ils ne se chevauchent pas.

-Je n'ai pas de mal à organiser mon espace de travail.

#### **Pratique de techniques de relaxation**

-Je prévois un temps de relaxation chaque jour.

-Parfois je visualise des scènes apaisantes pour me relaxer.

-Parfois, j'utilise des techniques particulières de respiration pour m'aider à me décontracter.

-Parfois, je contracte et relâche mes muscles pour lutter contre le stress.

### **Contrôle des pensées**

-J'examine régulièrement les croyances irrationnelles que je peux avoir et j'essaye de les corriger.

-Je suis conscient que mes pensées sont parfois obscures ou irrationnelles.

-Je suis resté calme en me concentrant sur tel ou tel élément de mon environnement.

-Je réinterprète souvent les événements afin de réduire le stress que je ressens.

### **Prévenir le stress**

-J'essaye de lutter contre le stress avant qu'il n'arrive.

-Je réactualise la liste des choses que je dois faire.

-Je consacre quelques minutes de matin à planifier ma journée.

-J'ai une image claire de ce que à quoi je voudrais que ma vie ressemble dans quelques années.

Dimitri Haikin, Psychologue, Psychothérapeute, Formateur spécialisé en gestion du stress